

週間献立表

令和01年08月05日(月)		令和01年08月06日(火)		令和01年08月07日(水)		令和01年08月08日(木)		令和01年08月09日(金)		令和01年08月10日(土)		令和01年08月11日(日)	
朝	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 肉詰めいなり 築の花青じそ和え わかめ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱、わかめ) ミートボール チンゲン菜の炒め物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまい、葱) 納豆 あさりと大根の煮物 コールスロー 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき、揚げ) あんかけ五目卵 じゃこ炒め 鮭フレーク 牛乳	バターロール コンソメスープ 目玉焼き 野菜炒め パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ、大根葉) 納豆 白菜の煮浸し きんぴらレンコン 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) さばみそ煮 大根の土佐炒め 昆布佃煮 牛乳						
	中華丼 中華スープ 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 鶏肉の葱味噌焼き こんにやくと昆布の煮物 花サラダ フルーツ(バナナ)	冷やしラーメン 小籠包 七夕ゼリー	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根葉) 豚肉のきのこソテー じゃが芋炒め煮 ポン酢和え フルーツ(パイン)	～ハンバーグの日～ ハンバーグカレー 野菜サラダ フルーツ白玉	スパゲティナポリタン スープ ツナサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯 わかめスープ 鶏肉のチーズ焼き コロッケ ごほうといんげんのサラダ マンゴーゼリー						
	七飯 味噌汁(小松菜、豆腐) 豚肉の味噌漬け焼き さつまいの煮物 おくらのおかか和え	ご飯 味噌汁(大根、貝割れ) たらの辛子マヨ焼き きのこの炒り煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁(しろな、花麩) 鶏肉の塩麴焼き いんげんときくらげの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁(卵、きぬさや) あじの南蛮揚げ ふろふき大根 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(厚揚げ、貝割れ) メヌケのねぎ焼き イカリングフライ 小松菜のナムル	ご飯 味噌汁(キャベツ、貝割れ) かに玉 肉巻 もやしの中華和え	ご飯 味噌汁(とろろ、葱) 赤魚の当座煮風 揚げなすの中華煮 なめ茸和え						
エネルギー	2047kcal	エネルギー	2059kcal	エネルギー	1976kcal	エネルギー	2069kcal	エネルギー	2307kcal	エネルギー	2044kcal	エネルギー	2134kcal
蛋白質	77.8g	蛋白質	76.3g	蛋白質	68.3g	蛋白質	81.4g	蛋白質	74.3g	蛋白質	68.4g	蛋白質	72.2g
脂質	53.3g	脂質	60.4g	脂質	56.9g	脂質	54.9g	脂質	77.5g	脂質	60.8g	脂質	67.3g
食物繊維	15.8g	食物繊維	17.9g	食物繊維	16.5g	食物繊維	16.3g	食物繊維	14.2g	食物繊維	16.7g	食物繊維	13.6g
食塩	9.6g	食塩	9.2g	食塩	10.0g	食塩	10.0g	食塩	10.7g	食塩	9.9g	食塩	9.6g