

週間献立表

	令和02年01月13日(月)	令和02年01月14日(火)	令和02年01月15日(水)	令和02年01月16日(木)	令和02年01月17日(金)	令和02年01月18日(土)	令和02年01月19日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 京がんもの煮物 白菜のピーナッツ和え しそ昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ、玉葱) 納豆 いんげんの土佐炒め 春雨サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 一口焼魚 ごま和え 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) ミートポール 白菜のツナ煮 ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ、玉葱) 目玉焼き ほうれん草のソテー 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、高野豆腐) 卵とじ しその実和え まぐろ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) 納豆 もやし炒め そばろ和え 牛乳						
昼	三色丼 味噌汁(つみれ、しろ菜) スナックエンドウの辛子マヨネーズ和え アセロラゼリー	ご飯 味噌汁(揚げ、チンゲン菜) 豚肉の塩麴焼き れんこんのゴマみそ炒め マカロニのサラダ ハミン	山菜そば 大学芋 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(あげ、豆腐) 鶏肉のマスタード焼き じゃがパタコーン 胡瓜酢 フルーツ(みかん)	食パン コーンスープ チーズインハンバーグ スパゲティサラダ フルーツ(パイナップル)	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(しいたけ、ひらたけ) さわら味噌焼き 肉野菜炒め なめ茸和え フルーツ(バナナ)						
夕	いご飯 味噌汁(わかめ、大根) ますの葱味噌焼き 野菜天ぷら 春菊の糸削り和え	ご飯 味噌汁(じゃがいも、ふのり) ほきの中華あん キムチ炒め 花野菜サラダ	ご飯 味噌汁(小花麴、貝割れ) 豚しゃぶのおろしポン酢かけ 炒り豆腐 辛子和え	ご飯 味噌汁(かぼちや、大根葉) さんまの梅煮 キャベツメンチカツ 青じそ和え	ご飯 味噌汁(麴、きぬさや) 松風焼き イカリングフライ オクラのとひつこ和え	ご飯 味噌汁(卵、にら) さばの塩焼き ふき炒め煮 白菜の梅和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、葱) チキン南蛮 なすの土佐炒め ブロッコリーのツナ和え						
エネルギー	2085kcal	エネルギー	2103kcal	エネルギー	2090kcal	エネルギー	2218kcal	エネルギー	2192kcal	エネルギー	2211kcal	エネルギー	2084kcal
蛋白質	77.3g	蛋白質	78.9g	蛋白質	82.4g	蛋白質	71.4g	蛋白質	81.9g	蛋白質	68.8g	蛋白質	74.5g
脂質	57.8g	脂質	57.0g	脂質	59.1g	脂質	72.2g	脂質	66.1g	脂質	77.3g	脂質	62.5g
食物繊維	14.4g	食物繊維	16.4g	食物繊維	14.8g	食物繊維	13.6g	食物繊維	18.0g	食物繊維	10.3g	食物繊維	16.3g
食塩	10.6g	食塩	9.4g	食塩	7.8g	食塩	9.8g	食塩	12.3g	食塩	10.2g	食塩	8.8g