

週間献立表

令和02年01月20日(月)		令和02年01月21日(火)		令和02年01月22日(水)		令和02年01月23日(木)		令和02年01月24日(金)		令和02年01月25日(土)		令和02年01月26日(日)			
朝	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、きぬさや) 一口焼魚 大根とあさりの炒め煮 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(あげ、みつば) だし巻卵 小松菜の炒め煮 わかめ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、絹さや) 納豆 白菜のひき肉炒め 菜の花ゆば和え 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、大根菜) 肉詰めいなりの煮物 もやし中華和え 卵の花 牛乳	コッペパン コンソメスープ オムレツ キャベツソテー マカロニサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋、貝割れ) 五目豆腐 ほうれん草ドレッシング和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁[豆腐、きぬさや] 納豆 もやしと桜えびの炒め物 切干煮 牛乳								
	昼	麻婆丼 中華スープ 春雨サラダ レモンゼリー	ご飯 味噌汁(玉葱、大根菜) 鶏肉のピープツ焼き オイスター炒め オクラの梅和え ハミン	そうめん おにぎり フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 白身魚のフライ チンゲン菜和風炒め 豆のごま和えサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(さつま芋、ねぎ) 鶏肉のハニーマスタード焼 がんもの煮物 なめ苺和え フルーツ(パイナップル)	スパゲティナポリタン スープ ブロッコリーサラダ ババロア	ご飯 味噌汁(大根、にら) ほきの味噌焼き 中華炒め さつま芋のサラダ フルーツ(バナナ)							
		夕	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 豚肉の山根焼き ひじきの炒め煮 カリフラワーサラダ	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き さつま芋と昆布の煮物 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁(卵、貝割れ) 豚肉の香味焼き 五目金平 南瓜サラダ	ご飯 きのこスープ ハンバフグトマトソースかけ スパゲティソテー 海藻サラダ	ご飯 味噌汁(あげ、しろな) ますの南部焼き なすの生姜醤油煮 大根甘酢漬	ご飯 すまし汁(はんぺん、みつば) 干草焼き 肉巻 いんげんのじゃこ和え	ご飯 味噌汁(麩、ほうれん草) 豚カルビの塩炒め ツブ煮 キャベツのわさび和え						
			エネルギー	2098kcal	エネルギー	2092kcal	エネルギー	2078kcal	エネルギー	2031kcal	エネルギー	2019kcal	エネルギー	2049kcal	エネルギー
蛋白質			74.9g	蛋白質	73.9g	蛋白質	73.0g	蛋白質	67.6g	蛋白質	74.4g	蛋白質	69.6g	蛋白質	70.8g
脂質	58.7g		脂質	58.4g	脂質	55.8g	脂質	56.2g	脂質	64.8g	脂質	59.4g	脂質	68.3g	
食物繊維	14.0g	食物繊維	15.6g	食物繊維	17.6g	食物繊維	17.4g	食物繊維	12.9g	食物繊維	17.2g	食物繊維	17.1g		
食塩	8.7g	食塩	9.7g	食塩	8.9g	食塩	9.7g	食塩	9.4g	食塩	9.6g	食塩	9.3g		