

週間献立表

	令和02年01月27日(月)	令和02年01月28日(火)	令和02年01月29日(水)	令和02年01月30日(木)	令和02年01月31日(金)	令和02年02月01日(土)	令和02年02月02日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(しいだけ、えのき) 高野卵巻き しろ菜の生姜醤油和え 鮭フレーク 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、ひらたけ) 納豆 じゃこ炒め煮 ブロッコリー白胡麻 和え 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、貝割) いわし蒲焼き 野菜炒め 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、葱) 炒り豆腐 大根サラダ ほうれん草の炒め物 牛乳	バターロール コンソメスープ ミートボール マカロニソテー ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、貝割) 目玉焼き かに風味炒め 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ、葱) 納豆 わさび和え ひじき煮 牛乳						
昼	豚ジスカン丼 味噌汁(角揚げ、葱) 菜の花の和え物 フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) さんまの塩焼き ふきの煮物 白菜の梅和え フルーツ(バナナ)	醤油ラーメン 小龍包 今川焼き	ご飯 味噌汁(きぬさや、わかめ) ロールキャベツ 野菜コロッケ ブロッコリーのフレンチ和え フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁(玉葱、しいだけ) 豚肉のにんにくバター風味 かぶとえびの煮物 おかか和え フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁(しろな、人参) 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト いんげんのごま和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 すまし汁(なると、絹さや) 豚肉のカレー風味焼き にらの卵とじ 花野菜サラダ フルーツ(パづ'ナ)						
夕	ご飯 味噌汁(ほうれん草、高野豆腐) さばのみぞれ煮 白滝の炒り煮 レタスサラダ	ご飯 すまし汁(卵、大根葉) 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮物 もやしのガーリック和え	ご飯 味噌汁(しろな、わかめ) 豚肉の生姜焼き 冬瓜の炒り煮 ほうれん草のわさびマヨ	ご飯 味噌汁(ふき、人参) あじの焼き浸し 白菜とベーコンのソテー 卵サラダ	ご飯 味噌汁(白菜、揚げ豆腐と挽肉のオイスター煮 蒸ししゅうまい 小松菜の磯和え	ご飯 味噌汁(とろろ、大根葉) ほきの葱みそマヨネーズ焼き なすの炒め煮 もずく酢	ご飯 味噌汁(かぼちや、葱) 揚げたらの甘酢漬け 中華炒め ごほうサラダ						
エネルギー	2090kcal	エネルギー	2032kcal	エネルギー	2175kcal	エネルギー	2066kcal	エネルギー	2118kcal	エネルギー	2035kcal	エネルギー	2072kcal
蛋白質	75.7g	蛋白質	73.6g	蛋白質	80.0g	蛋白質	70.4g	蛋白質	80.6g	蛋白質	74.1g	蛋白質	81.4g
脂質	62.6g	脂質	58.3g	脂質	75.3g	脂質	63.1g	脂質	66.9g	脂質	62.4g	脂質	58.9g
食物繊維	13.8g	食物繊維	18.5g	食物繊維	15.8g	食物繊維	15.3g	食物繊維	14.9g	食物繊維	12.0g	食物繊維	20.4g
食塩	9.3g	食塩	9.5g	食塩	13.0g	食塩	10.5g	食塩	9.8g	食塩	10.4g	食塩	9.0g