

週間献立表

		令和02年01月06日(月)	令和02年01月07日(火)	令和02年01月08日(水)	令和02年01月09日(木)	令和02年01月10日(金)	令和02年01月11日(土)	令和02年01月12日(日)						
朝		ご飯 味噌汁(ふき、人参) 厚揚げの煮物 青菜の炒め物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 卵とじ ブロッコリーのかにかま和え わかめ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも、大根葉) 納豆 キャベツ炒め 卵サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ、きぬさや) 炒り豆腐 小松菜のからし和え 昆布佃煮 牛乳	バターロール コンソメスープ 目玉焼き コールスローサラダ ジャーマンポテト 牛乳	ご飯 味噌汁(大根、えのき) 納豆 ブロッコリーソテー いんげんの白胡麻和え 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) 卵焼き 小松菜の土佐炒め オクラの湯葉和え 牛乳						
	昼		七草風粥 味噌汁(しめじ、花麩) 赤魚の香味焼き 煮物 ごま和え みかんゼリー	五目うどん ピック肉団子 フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) 豚肉のはちみつ生姜焼き 南瓜の煮物 五色なます ハミン	ご飯 味噌汁(白菜、あげ) そいの漬け焼き いかと大根の煮物 春菊とキノコのお浸し フルーツ(みかん)	クリームソーススパゲティ コンソメスープ 野菜サラダ フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) チキンピカタ ビーフンのソテー 豆サラダ ババロア						
			ポークカレー シーザーサラダ デザートムース(いちご)	ポークカレー シーザーサラダ デザートムース(いちご)	ポークカレー シーザーサラダ デザートムース(いちご)	ポークカレー シーザーサラダ デザートムース(いちご)	ポークカレー シーザーサラダ デザートムース(いちご)	ポークカレー シーザーサラダ デザートムース(いちご)	ポークカレー シーザーサラダ デザートムース(いちご)					
夕		ご飯 味噌汁(玉葱、あげ) カレー唐揚げ つみれとかぶの煮物 小松菜のおかか和え	ご飯 味噌汁(南瓜、きぬさや) ポークチャップ つきこんにやくの炒り煮 なすの生姜和え	ご飯 味噌汁(話、小松菜) 豚カツ いんげん炒め 菜の花のマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁(わかめ、葱) ますのみそマヨネーズ焼き チンゲン菜のベーコン炒め もやしの青じそ和え	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 豆腐のかに辛味あん 春巻 小松菜の中華和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、ひらたけ) ほつけの照り焼き 金平ごぼう わさび醤油和え	ご飯 味噌汁(とろろ、貝割大根) あじフライ ひじきの煮物 大根の柚子和え						
	エネルギー	2120kcal	エネルギー	2106kcal	エネルギー	2128kcal	エネルギー	2107kcal	エネルギー	1992kcal	エネルギー	2035kcal	エネルギー	2157kcal
	蛋白質	68.4g	蛋白質	83.4g	蛋白質	79.5g	蛋白質	79.6g	蛋白質	74.2g	蛋白質	73.9g	蛋白質	72.0g
	脂質	58.8g	脂質	63.4g	脂質	65.5g	脂質	60.8g	脂質	61.5g	脂質	61.9g	脂質	62.6g
	食物繊維	17.1g	食物繊維	17.1g	食物繊維	18.3g	食物繊維	15.2g	食物繊維	13.2g	食物繊維	20.1g	食物繊維	16.7g
	食塩	10.8g	食塩	10.2g	食塩	9.2g	食塩	10.4g	食塩	9.3g	食塩	8.8g	食塩	10.1g