

# 週間献立表

	令和02年02月10日(月)	令和02年02月11日(火)	令和02年02月12日(水)	令和02年02月13日(木)	令和02年02月14日(金)	令和02年02月15日(土)	令和02年02月16日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(さつま芋、貝割れ) きんちやくの煮物 ドレッシング和え たけのこ煮 牛乳	ご飯 味噌汁(しろな、あげ) 目玉焼き 白菜の炒り煮 わかめ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、人参) 納豆 野菜炒め ブロッコリーごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし、しめじ) 一口焼き魚 大根炒め煮 きやらぶき 牛乳	ご飯 味噌汁くあげ、小松菜) 厚焼き卵 こんにやく炒め 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜、玉葱) 納豆 チンゲン菜ソテー 春雨サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき、大根葉) ふくさ焼き なめ茸和え 煮豆 牛乳						
昼	他人丼 つみれ汁 いかと青菜の酢味噌和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(玉葱、高野豆腐) あじの生姜焼き じゃが芋のそばろ煮 おくらのおかか和え ハミン	とろろそば 大学芋 デザートムース(いちご)	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 豚肉のごまだれ焼き かぼちやの含め煮 キャベツ昆布和え フルーツ(パイナップル)	食パン クラムチャウダー ハーブチキン スパゲティーサラダ チョコプリン	ご飯 味噌汁(白菜、あげ) いわし梅しそフライ なすの薬味さっぱりソース炒め ザーサイ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) ぶりの柚庵焼き さつま芋の煮物 ミモザサラダ風 レモンゼリー						
夕	ご飯 味噌汁(麩、チンゲン菜) ほっけの和風ムニエル もやし炒め 青しそあえ	ご飯 味噌汁(卵、にら) 豚肉のプルコギ風 ひじきの煮物 大根サラダ	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) さばの照り焼き ふきの土佐炒め わさびマヨ和え	ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) ますの葱味噌漬焼き コロケ ゆかり和え	ご飯 味噌汁(とろろ昆布、大根葉) 豆腐ステーキ茸ソース 蒸ししゅうまい ピーナツ和え	ご飯 味噌汁(ふのり、きぬさや) チキンピカタ マカロニ炒め 菜の花からし和え	ご飯 味噌汁(角上げ、葱) 豚肉の山椒焼き ビーフソテー ポン酢和え						
エネルギー	1929kcal	エネルギー	2055kcal	エネルギー	2118kcal	エネルギー	2080kcal	エネルギー	2136kcal	エネルギー	2092kcal	エネルギー	2136kcal
蛋白質	78.1g	蛋白質	80.8g	蛋白質	69.0g	蛋白質	79.9g	蛋白質	70.3g	蛋白質	71.2g	蛋白質	79.6g
脂質	42.5g	脂質	55.9g	脂質	72.9g	脂質	56.2g	脂質	65.4g	脂質	61.5g	脂質	56.3g
食物繊維	15.2g	食物繊維	14.8g	食物繊維	19.2g	食物繊維	15.9g	食物繊維	17.2g	食物繊維	17.9g	食物繊維	17.7g
食塩	7.7g	食塩	9.8g	食塩	7.0g	食塩	9.3g	食塩	11.6g	食塩	10.1g	食塩	8.3g