

週間献立表

	令和02年02月17日(月)	令和02年02月18日(火)	令和02年02月19日(水)	令和02年02月20日(木)	令和02年02月21日(金)	令和02年02月22日(土)	令和02年02月23日(日)
朝	ご飯 味噌汁(さつま芋、大根葉) 炒り豆腐 しその実和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、人参) 納豆 野菜炒め 切干煮 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ、チンゲン菜) 目玉焼き 白菜とほたての炒め煮 鮭フレーク 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、ふのり) とりつくね ほうれん草のお浸し 煮豆 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ キャベツサラダ ジャーマンポテト 牛乳	ご飯 味噌汁(かぼちや、貝割) 納豆 もやしの和風和え ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、きぬさや) しゅうまい ツす和え ほうれん草と卵の炒め物 牛乳
昼	チンジャオロース丼 中華スープ もやしのブムル フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(玉葱、ひらたけ) チキンカツ つみれのバター煮 春菊のおかか和え ハミン	そうめん おにぎり フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ、葱) たらの中華あん なすのピリ辛炒め 大根の梅あえ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) ジンギスカン風 冬瓜の煮物 いんげんの青じそおかかあえ フルーツ(オレンジ)	あんかけ焼きそば 中華スープ 野菜サラダ プリン	ご飯 味噌汁(白菜、高野豆腐) チキン南蛮 里芋の含め煮 五色なます フルーツ(バナナ)
夕	ご飯 味噌汁(キャベツ、あげ) あじの漬け焼き 和風スパゲティー いんげんのくるみ和え	ご飯 味噌汁(豆腐、わかめ) ほきの葱焼き ごぼうの炒り煮 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) 豚肉の玉葱ソース炒め かぼちやのくずあん 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁(えのき、きぬさや) 鶏肉のスパイス焼き マカロニナポリタン ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁(大根、人参) 麻婆豆腐 春巻 チンゲン菜中華和え	ご飯 味噌汁(とろろ、みつば) 揚げさば 春雨と豚肉の炒め物 小松菜の磯和え	ご飯 味噌汁(なめこ、たまねぎ) 赤魚の照り焼き ごまみそ炒め 和風サラダ
	エネルギー 2077kcal	エネルギー 2026kcal	エネルギー 2023kcal	エネルギー 2069kcal	エネルギー 2074kcal	エネルギー 2031kcal	エネルギー 2041kcal
	蛋白質 77.1g	蛋白質 75.1g	蛋白質 72.9g	蛋白質 72.7g	蛋白質 71.5g	蛋白質 74.9g	蛋白質 66.7g
	脂質 54.5g	脂質 51.9g	脂質 47.0g	脂質 52.1g	脂質 71.7g	脂質 64.7g	脂質 51.4g
	食物繊維 13.6g	食物繊維 19.1g	食物繊維 15.7g	食物繊維 17.8g	食物繊維 14.5g	食物繊維 18.4g	食物繊維 14.7g
	食塩 8.9g	食塩 9.7g	食塩 9.0g	食塩 9.5g	食塩 8.9g	食塩 9.4g	食塩 10.0g