

週間献立表

	令和02年02月24日(月)	令和02年02月25日(火)	令和02年02月26日(水)	令和02年02月27日(木)	令和02年02月28日(金)	令和02年02月29日(土)	令和02年03月01日(日)
朝	ご飯 味噌汁(卵、にら) 一口焼魚 かぶの土佐炒め 菜の花の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(揚げ、きぬさや) 卵焼き もやし炒め 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱、えのき) 納豆 じゃこ炒め 春雨サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) がんもの煮物 チンゲン菜の炒め物 昆布佃煮 牛乳	コッペパン わかめスープ ミートポール 野菜炒め 卵サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(しいだけ、玉葱) 納豆 れんこん金平 ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(かぼちゃ、絹さや) 目玉焼き 白菜の煮浸し 鮭フレーク 牛乳
昼	ハヤシライス シーザーサラダ デザートペース(杏仁)	ご飯 味噌汁(ワカメ、しろ菜) 豚肉の照り焼き じゃが芋のピリ辛炒め いんげんのごま和え ハミン	とんこつラーメン いかしゅうまい カステラ	ご飯 中華スープ 焼き餃子 ビーフソテー もやしのサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁(じゃがいも、大根葉) 豚肉のからし焼き いか大根 ほうれん草なめ茸和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(厚揚げ、貝割れ) ぶりの照り焼き こんにやくの煮物 オクラのおかかあえ グレープゼリー	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 鶏肉のピーナツ焼き さつま芋の煮物 小松菜の磯和え フルーツ(バナナ)
夕	ご飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) かれの味噌焼き 中華炒め 春菊の中華和え	ご飯 味噌汁(麩、みつば) 揚げだし豆腐 チキンポールのケチャップ煮 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁(とろろ、小松菜) 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁(高野豆腐、ねぎ) さばの塩焼き 里芋肉じゃが 白菜と沢庵の和え物	ご飯 すまし汁(なると、しろな) 干草焼き コンソメ炒め ごほうサラダ	ご飯 味噌汁(キャベツ、あげ) 肉豆腐 なすのみそ炒め ささみと大根のサラダ	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) ほつけの煮魚 豚肉ともやしのソース炒め ブロッコリーマヨ和え
エネルギー	2208kcal	エネルギー 2105kcal	エネルギー 2002kcal	エネルギー 2101kcal	エネルギー 2037kcal	エネルギー 2124kcal	エネルギー 2096kcal
蛋白質	74.4g	蛋白質 79.3g	蛋白質 73.1g	蛋白質 70.4g	蛋白質 84.6g	蛋白質 80.4g	蛋白質 80.4g
脂質	65.6g	脂質 57.1g	脂質 58.9g	脂質 60.9g	脂質 62.4g	脂質 55.5g	脂質 54.9g
食物繊維	13.9g	食物繊維 16.1g	食物繊維 17.9g	食物繊維 15.0g	食物繊維 18.1g	食物繊維 19.0g	食物繊維 15.6g
食塩	10.2g	食塩 9.7g	食塩 9.9g	食塩 9.4g	食塩 8.4g	食塩 9.6g	食塩 8.5g