

週間献立表

	令和02年02月03日(月)	令和02年02月04日(火)	令和02年02月05日(水)	令和02年02月06日(木)	令和02年02月07日(金)	令和02年02月08日(土)	令和02年02月09日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(玉葱、わかめ) ぎせい豆腐 青じそ和え わかめ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) ミートボール チンゲン菜の炒め物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも、葱) 納豆 あさりと大根の煮物 コールスロー 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき、揚げ) あんかけ五目卵 しらす和え 鮭フレーク 牛乳	バターロール コンソメスープ 目玉焼き 野菜炒め パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ、大根葉) 納豆 白菜の煮浸し きんぴらレンコン 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) さばみそ煮 大根の土佐炒め 昆布佃煮 牛乳							
昼	いなりと太巻き えびつみれ汁 さわら西京漬け焼き 菜の花ゆば和え 水ようかん	カレーライス トッピングセレクト シーザーサラダ ハミン	味噌煮込み風うどん 肉まん フルーツ寒天	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根葉) 豚肉のきのこソテー じゃが芋炒め煮 ポン酢和え フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 鶏肉の葱味噌焼き こんにゃくと昆布の煮物 小松菜のナムル フルーツ(バナナ)	スパゲティーミートソース スープ イタリアンサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯 わかめスープ 鶏肉のチーズ焼き バター炒め ごほうといんげんのサラダ マンゴーゼリー							
夕	ご飯 味噌汁(小松菜、豆腐) 焼肉風 ふきの炒り煮 オクラのかにかま和え	ご飯 味噌汁(大根、貝割れ) たらの辛子マヨ焼き きのこの炒り煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁(しろな、花麩) 鶏肉の塩麴焼き いんげんときくらげの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁(卵、きぬさや) あじの南蛮揚げ ふろふき大根 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(厚揚げ、貝割れ) メヌケの照り焼き イカリングフライ 花サラダ	ご飯 味噌汁(キャベツ、貝割れ) かに玉 肉巻 もやしの中華和え	ご飯 味噌汁{とろろ、葱} 赤魚の当座煮風 揚げなすの中華煮 なめ茸和え							
	エネルギー	2099kcal	エネルギー	2305kcal	エネルギー	2011kcal	エネルギー	2046kcal	エネルギー	2103kcal	エネルギー	2076kcal	エネルギー	2033kcal
	蛋白質	86.2g	蛋白質	68.0g	蛋白質	71.7g	蛋白質	81.3g	蛋白質	80.4g	蛋白質	75.2g	蛋白質	74.8g
	脂質	53.5g	脂質	66.9g	脂質	54.7g	脂質	53.3g	脂質	68.1g	脂質	61.9g	脂質	59.2g
	食物繊維	16.3g	食物繊維	17.6g	食物繊維	17.3g	食物繊維	16.1g	食物繊維	14.6g	食物繊維	16.2g	食物繊維	14.7g
	食塩	11.3g	食塩	10.5g	食塩	9.3g	食塩	10.0g	食塩	9.2g	食塩	8.9g	食塩	9.7g