

週間献立表

	令和02年07月13日(月)	令和02年07月14日(火)	令和02年07月15日(水)	令和02年07月16日(木)	令和02年07月17日(金)	令和02年07月18日(土)	令和02年07月19日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 京がんもの煮物 白菜のピーナッツ和え しそ昆布佃煮 牛乳	コッペパン 中華スープ(しめじ、玉葱) オムレツ いんげん炒め 春雨サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 一口焼魚 ごま和え 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) ミートボール 白菜のツナ煮 ひじき煮 牛乳	バターロール コンソメスープ 目玉焼き ほうれん草のソテー スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、高野豆腐) 卵とじ しその実和え さけフレーク 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) 納豆 もやし炒め そぼろ和え 牛乳						
昼	親子丼 味噌汁(つみれ、しろ菜) サヤエンドウの辛子マヨネーズ和え 青梅ゼリー	ご飯 味噌汁(揚げ、チンゲン菜) 豚肉の塩麴焼き れんこんのゴマみそ炒め オクラ納豆 フルーツ(オレンジ)	冷やしラーメン 小龍包 フルーツ寒天	ご飯 味噌汁(あげ、豆腐) 鶏肉のマスタード焼き じゃがバターコン 胡瓜酢 フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(じゃがいも、きぬさや) いわし梅しそフライ 切干大根の炒め煮 小松菜の磯和え フルーツ(パイナップル)	焼きそば 野菜スープ 海藻サラダ プリン	ご飯 味噌汁(しいたけ、ひらたけ) さわら味噌焼き 肉野菜炒め なめ茸和え フルーツ(オレンジ)						
夕	ご飯 味噌汁(わかめ、大根) ますの葱味噌焼き 野菜天ぷら 春菊の糸削り和え	ご飯 味噌汁(じゃがいも、ふのり) ほきの中華あん キムチ炒め 花野菜サラダ	ご飯 味噌汁(麩、貝割れ) 豚しゃぶのおろしポン酢かけ 炒り豆腐 辛子和え	ご飯 味噌汁(かぼちや、大根葉) あじの梅煮 キャベツメンチカツ 青じそ和え	ご飯 味噌汁(麩、きぬさや) 松風焼き ホタテ風味フライ オクラのとひつこ和え	ご飯 味噌汁(卵、にら) さばの塩焼き ふき炒め煮 大根の梅ポン酢和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、葱) チキン南蛮 なすの土佐炒め ブロッコリーのツナ和え						
エネルギー	2094kcal	エネルギー	2009kcal	エネルギー	1962kcal	エネルギー	2184kcal	エネルギー	2069kcal	エネルギー	1978kcal	エネルギー	2060kcal
蛋白質	75.3g	蛋白質	78.6g	蛋白質	78.1g	蛋白質	71.0g	蛋白質	74.4g	蛋白質	76.1g	蛋白質	75.7g
脂質	53.3g	脂質	59.6g	脂質	53.5g	脂質	70.1g	脂質	60.1g	脂質	64.6g	脂質	62.5g
食物繊維	14.9g	食物繊維	18.3g	食物繊維	13.5g	食物繊維	12.9g	食物繊維	17.5g	食物繊維	13.8g	食物繊維	15.7g
食塩	10.1g	食塩	10.3g	食塩	8.9g	食塩	9.8g	食塩	10.0g	食塩	10.0g	食塩	8.8g