

週間献立表

	令和02年07月20日(月)	令和02年07月21日(火)	令和02年07月22日(水)	令和02年07月23日(木)	令和02年07月24日(金)	令和02年07月25日(土)	令和02年07月26日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、きぬさや) 一口焼魚 大根とあさりの炒め煮 煮豆 牛乳	コッペパン コンソメスープ(かぶ、わかめ) スクランブルエッグ 小松菜のソテー カリフラワーおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、絹さや) 納豆 白菜のひき肉炒め 菜の花ゆば和え 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、大根葉) 肉詰めいなりの煮物 もやし中華和え 卵の花 牛乳	バターロール コンソメスープ オムレツ キャベツソテー マカロニサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋、貝割れ) 五目豆腐 ほうれん草ドレッシング和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) 納豆 もやしと桜えびの炒め物 切干煮 牛乳							
昼	麻婆丼 中華スープ 春雨サラダ すいかゼリー	ご飯 味噌汁(玉葱、大根葉) 鶏肉のピーナツ焼き オイスター炒め オクラの梅和え ジョア	たぬきうどん ビッグ肉団子 すいか	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 白身魚のフライ チンゲン菜和風炒め 豆のごま和えサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 鶏肉のハニーマスタード焼 がんもの煮物 白菜のナムル フルーツ(バナナ)	パン シチュー チキンナゲット 野菜サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁(大根、にら) ほきの味噌焼き 中華炒め さつまいものサラダ フルーツ(オレンジ)							
夕	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 豚肉の山椒焼き ひじきの炒め煮 カリフラワーサラダ	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き さつまいもと昆布の煮物 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁(卵、貝割れ) 豚肉の香味焼き 五目金平 南瓜サラダ	ご飯 きのことスープ ハンバーグトマトソースかけ スパゲティソース ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(あげ、しろな) ますの南部焼き なすの生姜醤油煮 大根甘酢漬け	ご飯 すまし汁(はんぺん、みつば) 干草焼き 肉巻 いんげんのじゃこ和え	ご飯 味噌汁(麩、ほうれん草) 豚カルビの塩炒め ツナ煮 キャベツのわさび和え							
	エネルギー	2113kcal	エネルギー	2084kcal	エネルギー	2032kcal	エネルギー	2025kcal	エネルギー	2095kcal	エネルギー	2071kcal	エネルギー	2093kcal
	蛋白質	75.0g	蛋白質	77.3g	蛋白質	74.4g	蛋白質	69.9g	蛋白質	76.7g	蛋白質	79.0g	蛋白質	70.7g
	脂質	58.9g	脂質	61.7g	脂質	61.6g	脂質	53.8g	脂質	69.7g	脂質	50.6g	脂質	65.9g
	食物繊維	16.4g	食物繊維	17.0g	食物繊維	17.9g	食物繊維	19.9g	食物繊維	12.5g	食物繊維	17.7g	食物繊維	16.7g
	食塩	8.6g	食塩	9.5g	食塩	9.0g	食塩	9.5g	食塩	9.5g	食塩	10.5g	食塩	8.7g