

週間献立表

令和02年07月27日(月)		令和02年07月28日(火)		令和02年07月29日(水)		令和02年07月30日(木)		令和02年07月31日(金)		令和02年08月01日(土)		令和02年08月02日(日)		
朝	ご飯 味噌汁(しいだけ、えのき) 高野卵巻き しろ菜の生姜醤油和え さけフレーク 牛乳	コッペパン 中華スープ(小松菜、ひらたけ) ミートポールけポリタン) キャベツ炒め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、貝割) いわし蒲焼き 野菜炒め 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、葱) 炒り豆腐 大根サラダ ほうれん草の炒め物 牛乳	バターロール コンソメスープ ミートポール マカロニソテー ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、貝割) 目玉焼き かに風味炒め 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ、葱) 納豆 わさび和え ひじき煮 牛乳							
	昼	ビビンバ風丼 中華スープ ささみのごまドレ和え 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) さんまの塩焼き ふきの煮物 白菜の梅和え フルーツ(バナナ)	冷やしそうめん 大学芋 フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(きぬさや、ふのり) ロールキャベツ 【温】ガーリックソテー ちくわサラダ ジョア	シーフードカレー マリネ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(しろな、人参) 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト いんげんのごま和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 すまし汁(なると、絹さや) 豚肉のカレー風味焼き にらの卵とじ 花野菜サラダ フルーツ(バナナ)						
		夕	ご飯 味噌汁(ほうれん草、高野豆腐) さばのみぞれ煮 白滝の炒り煮 レタスサラダ	ご飯 すまし汁(卵、大根葉) 鶏肉の味噌焼き 南瓜のくずあんかけ もやしのガーリック和え	ご飯 味噌汁(しろな、わかめ) 豚肉の生姜焼き 冬瓜の炒り煮 青じそ和え	ご飯 味噌汁(ふき、人参) 野菜コロッケ 白菜とベーコンのソテー 卵サラダ	ご飯 味噌汁(白菜、揚げ豆腐と挽肉のオイスター煮 蒸ししゅうまい 小松菜の磯和え	ご飯 味噌汁(とろろ、大根葉) ほきの葱みそマヨネーズ焼き なすの炒め煮 もずく酢	ご飯 味噌汁(かぼちや、葱) 揚げたらの甘酢漬け 中華炒め ごほうサラダ					
エネルギー			2120kcal	エネルギー	2004kcal	エネルギー	2078kcal	エネルギー	2139kcal	エネルギー	2172kcal	エネルギー	2045kcal	エネルギー
蛋白質	71.2g		蛋白質	72.3g	蛋白質	77.0g	蛋白質	67.2g	蛋白質	68.9g	蛋白質	75.5g	蛋白質	80.4g
脂質	70.8g	脂質	59.9g	脂質	59.3g	脂質	69.9g	脂質	65.3g	脂質	62.7g	脂質	56.8g	
食物繊維	14.6g	食物繊維	17.0g	食物繊維	15.1g	食物繊維	16.9g	食物繊維	15.1g	食物繊維	13.8g	食物繊維	18.9g	
食塩	8.2g	食塩	10.6g	食塩	8.5g	食塩	10.4g	食塩	10.4g	食塩	10.3g	食塩	9.2g	