

週間献立表

	令和02年07月06日(月)	令和02年07月07日(火)	令和02年07月08日(水)	令和02年07月09日(木)	令和02年07月10日(金)	令和02年07月11日(土)	令和02年07月12日(日)
朝	ご飯 味噌汁(えのき、人参) 厚揚げの煮物 青菜の炒め物 煮豆 牛乳	コッペパン 中華スープ シーフード卵焼き 野菜のトマト煮 ブロッコリーのかにか ま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ、しろな) 納豆 キャベツ炒め 卵サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ、きぬさや) 炒りどうふ 小松菜のからし和え 昆布佃煮 牛乳	バターロール コンソメスープ 目玉焼き コールスローサラダ ジャーマンポテト 牛乳	ご飯 味噌汁(大根、えのき) 納豆 ブロッコリーソテー いんげんの白胡麻和え 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) 卵焼き 小松菜の土佐炒め オクラの湯葉和え 牛乳
昼	チキンカレー シーザーサラダ デザートムース(ビーチ)	ご飯 味噌汁(揚げ、葱) さわらの袖庵焼き ほうれん草のソテー なすの生姜和え ジョア	冷やしそうめん おにぎり フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) 豚肉のはちみつ生姜焼き 南瓜の煮物 五色なます フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(白菜、あげ) そいの漬け焼き いかと大根の煮物 春菊ときのこのお浸し フルーツ(パイン)	パン コーンスープ チーズインハンバーグ スパゲティサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) チキンピカタ ビーフンのソテー 豆サラダ ババロア
夕	ご飯 味噌汁(玉葱、あげ) 赤魚の唐揚げ つみれとかぶの煮物 小松菜のおかか和え	ご飯 味噌汁(南瓜、きぬさや) 豚カツ いんげん炒め 菜の花のマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁(麩、小松菜) ポークチャップ つきこんにやくの炒り煮 しろ菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁(わかめ、葱) ますのみそマヨネーズ焼き チンゲン菜のベーコン炒め もやしの青じそ和え	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 豆腐のかに辛味あん 春巻 小松菜の中華和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、ひらたけ) ほつけの照り焼き 金平ごほう わさび醤油和え	ご飯 味噌汁(とろろ、貝割大根) あじフライ ひじきの煮物 大根の柚子和え
	エネルギー 2153kcal	エネルギー 2033kcal	エネルギー 2075kcal	エネルギー 2080kcal	エネルギー 1980kcal	エネルギー 2106kcal	エネルギー 2121kcal
	蛋白質 68.0g	蛋白質 75.4g	蛋白質 75.8g	蛋白質 79.1g	蛋白質 74.7g	蛋白質 79.2g	蛋白質 70.8g
	脂質 56.4g	脂質 58.6g	脂質 56.3g	脂質 60.8g	脂質 58.1g	脂質 62.0g	脂質 59.7g
	食物繊維 18.1g	食物繊維 17.8g	食物繊維 16.3g	食物繊維 15.2g	食物繊維 13.3g	食物繊維 21.5g	食物繊維 15.8g
	食塩 10.4g	食塩 8.9g	食塩 8.9g	食塩 10.4g	食塩 9.4g	食塩 10.9g	食塩 10.2g