

週間献立表

		令和02年08月10日(月)	令和02年08月11日(火)	令和02年08月12日(水)	令和02年08月13日(木)	令和02年08月14日(金)	令和02年08月15日(土)	令和02年08月16日(日)						
朝		ご飯 味噌汁(さつま芋、貝割れ) きんちやくの煮物 ほうれん草の炒め物 ドレッシング和え 牛乳	コッペパン コンソメスープ(しろな、玉葱) 目玉焼き 白菜の煮物 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、人参) 納豆 野菜炒め ブロッコリーごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし、しめじ) 一口焼き魚 大根炒め煮 きやらぶき 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(南瓜、玉葱) 納豆 帆立と青梗菜の中華煮 ザーサイ炒め 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき、大根葉) ふくさ焼き なめ茸和え 煮豆 牛乳						
	昼	【焼き鳥の日】 焼き鳥井 つみれ汁 いかと青菜の酢味噌和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(玉葱、高野豆腐) あじの生姜焼き じゃが芋のそぼろ煮 オクラ納豆 ジョア	そうめん ビッグ肉団子 フルーツ寒天	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 豚肉のごまだれ焼き かぼちやの含め煮 キャベツ昆布和え 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 こんにやくの煮物 小松菜のナムル フルーツ(オレンジ)	ご飯 コンソメスープ ポークピカタ 【温】クリーム煮 フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) さけの柚庵焼き さつま芋の煮物 ミモザサラダ風 レモンゼリー						
	夕	ご飯 味噌汁(麩、チンゲン菜) ほつけの和風ムニエル もやし炒め 青しそあえ	ご飯 味噌汁(麩、にら) 豚肉のプルコギ風 ひじきの煮物 大根サラダ	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) さばの照り焼き ふきの土佐炒め わさびマヨ和え	ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) 鮭の煮魚 ふわふわ豆腐揚げ ゆかり和え	ご飯 味噌汁(とろろ昆布、大根葉) 豆腐ステーキ茸ソース 揚げしゅうまい ピープツ和え	ご飯 味噌汁(岩のり、きぬさや) いわし梅しそフライ なすの香味炒め 菜の花からし和え	ご飯 味噌汁(角揚げ、ねぎ) 豚肉の山椒焼き ビーフソテー ポン酢和え						
	エネルギー	2073kcal	エネルギー	2097kcal	エネルギー	2117kcal	エネルギー	2037kcal	エネルギー	2112kcal	エネルギー	2041kcal	エネルギー	2113kcal
	蛋白質	81.0g	蛋白質	88.2g	蛋白質	78.2g	蛋白質	83.1g	蛋白質	73.8g	蛋白質	73.6g	蛋白質	78.8g
	脂質	61.7g	脂質	59.2g	脂質	70.8g	脂質	55.2g	脂質	73.4g	脂質	55.6g	脂質	53.1g
	食物繊維	14.6g	食物繊維	16.3g	食物繊維	16.5g	食物繊維	14.1g	食物繊維	16.1g	食物繊維	17.6g	食物繊維	18.0g
	食塩	8.2g	食塩	10.1g	食塩	9.8g	食塩	9.2g	食塩	9.0g	食塩	9.3g	食塩	8.6g