

週間献立表

	令和02年08月17日(月)	令和02年08月18日(火)	令和02年08月19日(水)	令和02年08月20日(木)	令和02年08月21日(金)	令和02年08月22日(土)	令和02年08月23日(日)
朝	ご飯 味噌汁(さつま芋、大根葉) 炒り豆腐 しその実和え 昆布佃煮 牛乳	コッペパン コンソメスープ(小松菜・人参) 目玉焼き ツナキヤベツソテー スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ、チンゲン菜) 納豆 白菜とほたての炒り煮 大根なます 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、ふのり) とりつくね ほうれん草のお浸し 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(あげ、小松菜) 厚焼き卵 こんにやく炒め 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(かぼちや、貝割) 納豆 もやしの和風和え ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(揚げ、ほうれん草) 人参の卵とじ ツナ和え わかめ佃煮 牛乳
昼	チンジャオロース丼 中華スープ もやしのナムル フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(玉葱、ひらたけ) チキンカツ つみれのバター煮 春菊のおかか和え ジョア	冷やしラーメン しゅうまい フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ、葱) たらの中華あん なすのピリ辛炒め 大根の梅あえ フルーツ(バナナ)	食パン スープ ハーフチキン スパゲティサラダ フルーツ(バナナ)	焼きそば 野菜スープ 海藻サラダ プリン	ご飯 味噌汁(白菜、高野豆腐) チキン南蛮 里芋の含め煮 五色なます フルーツ(パイン)
夕	ご飯 味噌汁(キャベツ、あげ) あじの漬け焼き 和風スパゲティ いんげんのくるみ和え	ご飯 味噌汁(豆腐、わかめ) メパルの葱焼き きんぴらごぼう ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(揚げ、大根葉) 豚肉の玉葱ソース炒め かぼちやのそぼろあん 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁(えのき、きぬさや) 鶏肉のスパイス焼き マカロニナポリタン ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁(厚揚げ、貝割) メヌケの照り焼き イカリングフライ 花サラダ	ご飯 味噌汁(とろろ、みつば) さばの竜田揚げ 春雨のひき肉炒め 白菜の磯和え	ご飯 味噌汁(なめこ、たまねぎ) あじの照り焼き 根菜のごまみそ炒め コールスローサラダ
	エネルギー 2067kcal	エネルギー 2038kcal	エネルギー 2047kcal	エネルギー 2075kcal	エネルギー 2074kcal	エネルギー 2069kcal	エネルギー 2045kcal
	蛋白質 76.3g	蛋白質 77.9g	蛋白質 84.8g	蛋白質 72.9g	蛋白質 78.3g	蛋白質 69.2g	蛋白質 69.2g
	脂質 54.5g	脂質 65.1g	脂質 54.2g	脂質 52.1g	脂質 63.7g	脂質 73.6g	脂質 55.6g
	食物繊維 14.7g	食物繊維 16.6g	食物繊維 18.1g	食物繊維 17.3g	食物繊維 13.8g	食物繊維 17.0g	食物繊維 16.0g
	食塩 9.0g	食塩 10.2g	食塩 10.1g	食塩 9.4g	食塩 11.5g	食塩 8.5g	食塩 10.8g