

週間献立表

令和02年08月24日(月)		令和02年08月25日(火)		令和02年08月26日(水)		令和02年08月27日(木)		令和02年08月28日(金)		令和02年08月29日(土)		令和02年08月30日(日)	
朝	ご飯 味噌汁(卵、にら) 一口焼魚 大根の土佐炒め 菜の花の和え物 牛乳	コッペパン コンソメスープ(かぶ、 きぬさや) スクランブルエッグ 白菜のピリ辛炒め 豆サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、貝割 れ) 納豆 じゃこ炒め 春雨サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) がんもの煮物 チンゲン菜の炒め物 昆布佃煮 牛乳	バターロール わかめスープ ミートボール 野菜炒め 卵サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし、しい たけ) 納豆 れんこん金平 ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(かぼちや、絹 さや) 目玉焼き 白菜の煮浸し 鮭フレーク 牛乳						
	ハヤシライス 野菜サラダ デザートベース(杏 仁)	ご飯 味噌汁(ワカメ、しろ 菜) 豚肉の香味焼き キャベツのスタミナ炒 め いんげんのごま和え フルーツ(パイナップル)	冷やしたぬきうどん チーズはんぺんフライ フルーツ(オレンジ)	ご飯 中華スープ 焼き餃子 ビーフソテー もやしのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(じゃがいも、 大根葉) 豚肉と厚揚げの甘酢 炒め いか大根 ほうれん草なめ茸和 え フルーツ(パイナップル)	パン コンソメスープ 【温】さわらの和風ム ニエル 梅風味サラダ グレープゼリー	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 鶏肉のピーナツ焼き さつまいもの煮物 小松菜の磯和え フルーツ(バナナ)						
	ご飯 味噌汁(さつまいも、 ねぎ) かれいの味噌焼き 中華炒め えんどうの中華和え	ご飯 味噌汁(鮎、みつば) 揚げだし豆腐 チキンボールのケチャップ煮 小松菜の和え物	ご飯 味噌汁(とろろ、葉大 根) 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁(高野豆腐、ね ぎ) さばの塩焼き 里芋肉じゃが 白菜と沢庵の和え物	ご飯 すまし汁(なると、しろ な) 干草焼き コンソメ炒め ごほうサラダ	ご飯 味噌汁(キャベツ、あ げ) 肉豆腐 なすのみそ炒め ささみとオクラのサラ ダ	ご飯 味噌汁(ほうれん草、 人参) ほつかけの煮魚 豚肉ともやしのソース 炒め ブロッコリーマヨ和え						
エネルギー	2163kcal	エネルギー	2057kcal	エネルギー	2051kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	2104kcal	エネルギー	2052kcal	エネルギー	2064kcal
蛋白質	71.6g	蛋白質	71.1g	蛋白質	73.1g	蛋白質	69.4g	蛋白質	78.7g	蛋白質	72.3g	蛋白質	78.8g
脂質	65.2g	脂質	68.7g	脂質	65.1g	脂質	58.4g	脂質	66.1g	脂質	58.4g	脂質	53.6g
食物繊維	14.3g	食物繊維	16.7g	食物繊維	16.1g	食物繊維	13.9g	食物繊維	19.7g	食物繊維	18.2g	食物繊維	13.9g
食塩	9.8g	食塩	10.5g	食塩	9.3g	食塩	9.5g	食塩	8.5g	食塩	7.9g	食塩	8.5g