

## 週間献立表

	令和02年08月03日(月)	令和02年08月04日(火)	令和02年08月05日(水)	令和02年08月06日(木)	令和02年08月07日(金)	令和02年08月08日(土)	令和02年08月09日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 肉詰めいなり 菜の花青じそ和え わかめ佃煮 牛乳	コッペパン コンソメスープ(卵、わかめ) ミートボール チンゲン菜の炒め物 豆のゴマ和えサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、葱) 納豆 あさりと大根の煮物 コールスロー 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき、揚げ) あんかけ五日卵 しらす和え 鮭フレーク 牛乳	バターロール スープ 厚焼き卵 さつま芋甘煮 スパゲティーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ、大根葉) 納豆 白菜の煮浸し きんぴらレンコン 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) さばみそ煮 大根の土佐炒め 昆布佃煮 牛乳							
昼	中華丼 中華スープ(もやし、にら) 春雨サラダ フルーツ(すいか)	ご飯 味噌汁(じゃが芋、ふのり) 鶏肉の葱味噌焼き こんにやくと昆布の煮物 じゃこサラダ フルーツ(パイナップル)	冷やし山菜そば 大学芋 二色ゼリー	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根葉) 豚肉のきのこソテー ふろふき大根 ポン酢和え シヨア	ご飯 味噌汁(麩、大根葉) ハーブチキン こんにやく炒め いんげんの青じそ和え 七夕ゼリー	パン 野菜ジュース ヨーグルト フルーツ(バナナ)	ご飯 わかめスープ 鶏肉のチーズ焼き バター炒め ごぼうといんげんのサラダ マンゴーゼリー							
夕	ご飯 味噌汁(小松菜、豆腐) 豚肉の味噌漬け焼き さつま芋の煮物 おくらのおかか和え	ご飯 味噌汁(大根、貝割れ) たらこの辛子マヨ焼き きのこの炒り煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁(しろな、花麩) 鶏肉の塩麴焼き いんげんときくらげの炒め物 マカロニサラダ(ハムプラス)	ご飯 味噌汁(卵、きぬさや) あじの南蛮揚げ じゃが芋炒め煮 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(厚揚げ、貝割れ) 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(キャベツ、貝割れ) かに玉 肉巻(揚げ) もやしの中華和え	ご飯 味噌汁(とろろ、葱) 赤魚の当座煮風 揚げなすの中華煮 なめ茸和え							
	エネルギー	2097kcal	エネルギー	2068kcal	エネルギー	2086kcal	エネルギー	2102kcal	エネルギー	2061kcal	エネルギー	2015kcal	エネルギー	2068kcal
	蛋白質	76.3g	蛋白質	80.7g	蛋白質	73.8g	蛋白質	83.3g	蛋白質	77.2g	蛋白質	65.8g	蛋白質	82.6g
	脂質	54.2g	脂質	66.6g	脂質	60.7g	脂質	56.6g	脂質	60.1g	脂質	53.2g	脂質	60.9g
	食物繊維	16.9g	食物繊維	18.7g	食物繊維	18.7g	食物繊維	15.2g	食物繊維	13.5g	食物繊維	14.0g	食物繊維	14.0g
	食塩	9.4g	食塩	10.7g	食塩	9.7g	食塩	10.3g	食塩	10.1g	食塩	8.4g	食塩	9.8g