

週間献立表

	令和03年03月29日(月)	令和03年03月30日(火)	令和03年03月31日(水)	令和03年04月01日(木)	令和03年04月02日(金)	令和03年04月03日(土)	令和03年04月04日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(里芋、ふのり) 一口焼魚 なすの炒り煮 わかめ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、こ うや豆腐) 卵焼き 白菜の炒め煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) 納豆 野菜炒め レバーの煮込み 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ、しいた け) チキンオムレツ ツす煮 昆布佃煮 牛乳	バターロール コンソメスープ ミートボール・ バター炒め ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(チンゲン 菜、えのき) さんま昆布煮缶 白菜生姜醤油和え 煮豆(うぐいす豆) 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ、ふのり) 納豆 大根炒め煮 さつま芋甘煮 牛乳							
昼	三色丼 すまし汁(はんぺん、万 能ネギ) 大根サラダ フルーツカクテル	ご飯 わかめスープ 鶏肉の梅肉焼き さつま芋の煮物 カリフラワーおかか和 え パイン	塩ラーメン 大学芋 フルーツヨーグルト	ご飯 ポタージュスープ ハンバーグ(デミグラス ソース) 野菜のコンソメ煮 豆サラダ フルーツ(洋梨缶)	ご飯 味噌汁(わかめ、きぬ さや) 鶏のカレー唐揚げ スタミナ炒め 菜の花の和え物 フルーツ(オレンジ)	スパゲティナポリタン コンソメスープ 野菜サラダ フルーツ(パイン)	ココイチ特製カレー トッピング)コロッケ・ ウィンナー コールスローサラダ 福神漬け 野菜ジュース							
夕	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) えびカツ 煮奴 ハムとキャベツのサラ ダ	ご飯 味噌汁(とろろ昆布、 貝割) メバルの山根揚げ さつま揚げとゴボウの 炒め物 ピーナッツ和え	ご飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) 鶏の醤油マヨ焼き 冬瓜のえびあん ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(キャベツ、きぬさ や) あじの南蛮漬け 挽肉と春雨の炒め物 小松菜のナムル	ご飯 中華スープ かに玉 中華炒め 酢味噌和え	ご飯 味噌汁(麩、貝割) 豚カルビの味噌だれ 大豆とひじきの煮物 ささみとオクラの磯和 え	ご飯 具沢山汁 ◇鶏肉の香草焼き ◇じゃがいものミートソー ス ◇ほうれん草のソ テー ◇炒り卵 ◇なすのトマト煮							
	エネルギー	2108kcal	エネルギー	2131kcal	エネルギー	2087kcal	エネルギー	2059kcal	エネルギー	2061kcal	エネルギー	2045kcal	エネルギー	2224kcal
	蛋白質	70.8g	蛋白質	73.0g	蛋白質	74.1g	蛋白質	72.4g	蛋白質	81.8g	蛋白質	71.4g	蛋白質	63.1g
	脂質	58.1g	脂質	61.0g	脂質	68.4g	脂質	50.7g	脂質	67.5g	脂質	72.1g	脂質	74.1g
	食物繊維	13.0g	食物繊維	16.1g	食物繊維	13.2g	食物繊維	16.5g	食物繊維	14.1g	食物繊維	18.1g	食物繊維	13.3g
	食塩	9.3g	食塩	7.9g	食塩	13.3g	食塩	10.2g	食塩	9.6g	食塩	8.7g	食塩	9.1g