

週間献立表

	令和03年05月10日(月)	令和03年05月11日(火)	令和03年05月12日(水)	令和03年05月13日(木)	令和03年05月14日(金)	令和03年05月15日(土)	令和03年05月16日(日)
朝	ご飯 味噌汁(さつま芋、長ネギ) 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	ご飯 味噌汁(しろ菜、玉ねぎ) オムレツ 白菜の煮物 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(長葱、わかめ) 納豆 野菜炒め 菜の花ゆは和え 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	コッペパン コンソメスープ 目玉焼き 野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき、かぼちや) 納豆 帆立と青梗菜の中華煮 ザーサイ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(とうふ、大根葉) かに玉風卵焼き なめ苺和え レバーの煮込み 牛乳
昼	中華丼 中華スープ(えのき、キヌサヤ) 春雨サラダ ゼリー	ご飯 味噌汁(ねぎ、高野豆腐) あじの生姜焼き じゃが芋のそぼろ煮 オクラの梅和え フルーツ(バナナ)	そうめん ビッグ肉団子 いちごムース	ご飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) 豚肉のごまだれ焼き かぼちやの含め煮 小松菜のゆず風味和え フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、ふのり) 鶏肉の葱味噌焼き こんにやくの煮物 ほうれん草のナムル フルーツ(オレンジ)	ご飯 コンソメスープ ポークピカタ クリーム煮 豆サラダ ゼリー	ご飯 味噌汁(ほうれん草、長ネギ) さけの柚庵焼き さつま芋の煮物 ミモザサラダ風 シュークリーム
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 中華スープ(きくらげ、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) さば煮付け ふきの土佐炒め わさびマヨ和え	ご飯 味噌汁(なめこ、きぬさや) 鮭のみそ焼き チャプチェ 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 焼きしゅうまい ピーナツ和え	ご飯 味噌汁(ふのり、大根) いわし梅しそフライ なすの香味炒め えんどう中華和え	ご飯 味噌汁(角揚げ、畑菜) 豚肉の山椒焼き ビーフンソテー ポン酢和え
	エネルギー 2138kcal	エネルギー 2079kcal	エネルギー 2060kcal	エネルギー 2101kcal	エネルギー 2013kcal	エネルギー 2117kcal	エネルギー 2061kcal
	蛋白質 76.5g	蛋白質 81.2g	蛋白質 77.6g	蛋白質 79.9g	蛋白質 69.7g	蛋白質 71.7g	蛋白質 82.2g
	脂質 61.5g	脂質 54.5g	脂質 62.2g	脂質 60.9g	脂質 67.3g	脂質 60.3g	脂質 51.8g
	食物繊維 17.0g	食物繊維 15.7g	食物繊維 16.7g	食物繊維 15.1g	食物繊維 14.1g	食物繊維 18.7g	食物繊維 10.9g
	食塩 7.9g	食塩 9.0g	食塩 9.6g	食塩 8.2g	食塩 9.0g	食塩 9.2g	食塩 9.4g