

週間献立表

	令和03年05月17日(月)	令和03年05月18日(火)	令和03年05月19日(水)	令和03年05月20日(木)	令和03年05月21日(金)	令和03年05月22日(土)	令和03年05月23日(日)
朝	ご飯 味噌汁(サツマイモ、大根葉) 炙り豆腐 しその葉和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、人参) 目玉焼き ツナキャベツソテー じんじんサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(シメジ、青梗菜) 納豆 白菜とホタテの炙り煮 大根なます 牛乳	ご飯 味噌汁(ジャガ芋、布海苔) 鶏つくね ほうれん草のおひたし 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(揚げ、小松菜) 厚焼き卵 こんにゃく炒め 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(カボチャ、貝割れ) 納豆 もやしの和風炒め ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ヒラタケ) 人参の卵とじ ツナ和え わかめの佃煮 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、ヒラタケ) チキンカツ つみれのバター煮 青菜のおかか和え キナマンジェ	醤油ラーメン 焼売 ゼリー	ご飯 味噌汁(わかめ、麩) 鱈の中華餡 なすのピリ辛炒め 大根の梅和え フルーツ(バナナ)	食パン スープ(白菜、人参) ハーブチキン パンプキンサラダ キウイゼリー	焼きそば 野菜スープ 海藻サラダ プリン	ご飯 味噌汁(大根、高野豆腐) チキン南蛮 里芋の含め煮 青菜のなめこ和え フルーツ(パイナップル)
夕	ご飯 味噌汁(キャベツ、揚げ) あじの付け焼き 和風スパゲティ インゲンのクルミ和え	ご飯 味噌汁(豆腐、わかめ) メバルのネギ焼き きんぴらゴボウ ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) 豚肉の玉葱ソース炒め カボチャのそぼろ餡 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁(えのき、絹さや) 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、貝割れ) 目抜きの照り焼き イカリングフライ レタスサラダ	ご飯 味噌汁(とろろ、みつば) 鯖の竜田揚げ 春雨の挽き肉炒め 白菜の磯和え	ご飯 味噌汁(なめこ、長ネギ) あじの照り焼き 根菜のごま和え炒め コールスローサラダ
	エネルギー 2158kcal	エネルギー 2102kcal	エネルギー 2044kcal	エネルギー 2037kcal	エネルギー 2099kcal	エネルギー 2074kcal	エネルギー 2082kcal
	蛋白質 82.4g	蛋白質 73.1g	蛋白質 75.0g	蛋白質 71.4g	蛋白質 76.7g	蛋白質 68.2g	蛋白質 71.9g
	脂質 55.9g	脂質 60.8g	脂質 61.5g	脂質 50.3g	脂質 66.7g	脂質 74.7g	脂質 59.6g
	食物繊維 14.0g	食物繊維 15.9g	食物繊維 20.6g	食物繊維 15.8g	食物繊維 12.1g	食物繊維 14.9g	食物繊維 15.9g
	食塩 8.4g	食塩 9.6g	食塩 12.7g	食塩 8.9g	食塩 10.3g	食塩 8.0g	食塩 8.8g