

週間献立表

	令和03年05月24日(月)	令和03年05月25日(火)	令和03年05月26日(水)	令和03年05月27日(木)	令和03年05月28日(金)	令和03年05月29日(土)	令和03年05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	ご飯 味噌汁(あげ、えのき) 厚焼き卵 こんにやく炒め 白花豆 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、貝割れ) 納豆 ほうれん草の炒め物 春雨サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) がんもの煮物 インゲンの炒め物 昆布佃煮 牛乳	バターロール 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(もやし、しいだけ) 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							
昼	ビーフカレー 野菜サラダ デザートペース(ピーチ)	ご飯 味噌汁(ワカメ、しろ菜) 豚肉の香味焼き かぼちやの含め煮 いんげんのごま和え フルーツ(オレンジ)	たぬきうどん チーズはんぺんフライ チョコアイス	ご飯 中華スープ 焼き餃子 ビーフソテー 南瓜サラダ 水ようかん	ご飯 スープ(たまねぎ、ハム) チキンのパン粉焼き マカロニナポリタン 野菜サラダ パイン	ご飯 コンソメスープ(コーン、えのき) 【温】さわらの和風ムニエル こんにやくの煮物 胡瓜のイタリアンドレ和え オレンジ	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 鶏肉のピーナツ焼き さつま芋の煮物 小松菜の磯和え フルーツ(バナナ)							
夕	ご飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) メバルの味噌焼き 中華炒め えんどうの中華和え	ご飯 味噌汁(麩、大根菜) 揚げだし豆腐風 チキンボールのケチャップ煮 小松菜の醤油マヨ和え	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 もやしのサラダ	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) ほっけの煮魚 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	2085kcal	エネルギー	2176kcal	エネルギー	1996kcal	エネルギー	2226Kcal	エネルギー	2126kcal	エネルギー	2057kcal	エネルギー	2061kcal
	蛋白質	71.2g	蛋白質	72.3g	蛋白質	69.3g	蛋白質	71.9g	蛋白質	80.9g	蛋白質	80.9g	蛋白質	79.2g
	脂質	54.4g	脂質	65.2g	脂質	63.4g	脂質	67.7g	脂質	70.7g	脂質	58.4g	脂質	53.6g
	食物繊維	17.1g	食物繊維	18.7g	食物繊維	15.7g	食物繊維	18.6g	食物繊維	17.3g	食物繊維	17.3g	食物繊維	13.8g
	食塩	9.6g	食塩	9.2g	食塩	9.1g	食塩	8.9g	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	8.8g