

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

平成 30年 10月 14日 ~ 平成 30年 10月 20日

	10/14(日)	10/15(月)	10/16(火)	10/17(水)	10/18(木)	10/19(金)	10/20(土)
朝	ロールパン ツイストロール ジャム ミネストローネ 魚肉ソーセージと卵 のソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き アスパラのドレッシング和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b炒り豆腐 小松菜のピーナッツ 和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 昆布豆 たまご豆腐 のりの佃煮 ショア	御飯 みそ汁 焼きししゃも 白菜の煮びたし 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 水菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 五目きんちゃくの煮物 バンバンジー ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.6 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.8 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.1 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 2.8 g
昼	御飯 肉団子の甘酢あん ビーフンのえび炒め 揚げナスしょうが醤油がけ みそ汁	さつまいもご飯 鶏の甘辛煮 れんこんのごま炒め 枝豆の彩りサラダ きのこ汁	ごま担々麺 御飯 エビ団子の中華あん かけ 切干大根のはりはり 漬け	ねぎとろ丼 大根の煮物 アスパラの和え物 すまし汁	《健康メニュー》 穴子のちらし寿司 さつまいもの煮物 海藻サラダ 貝だくさんみそ汁	御飯 鶏の竜田揚げ香味 ソース 里いものころ煮 ブロッコリーとコー ンの和え物 みそ汁	きのこのピラフ風ご はん ポークソテー玉ねぎ ソース 大根のポトフ ごぼうのごまドレ ッシング和え 野菜スープ
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 29.2 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.2 g
夕	御飯 親子煮 ほうれん草のバター ソテー ひじきの白和え すまし汁	麦ごはん メバルの煮付け もやしとにらのそば ろ炒め 長いもとろろ すまし汁	ゆかりご飯 揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 きゅうりとわかめの 酢の物 豚汁	御飯 豚の角煮 じゃがいもとウイン ナーのカレーソテー もやしの中華和え きくらげのスープ	御飯 豚肉と野菜のしょう が焼き 長芋の白煮 トマトとアボカドの イタリアンサラダ フルーツ	御飯 たらものムニエル はるさめと野菜の炒 めもの かぼちゃの洋風煮 フルーツ	御飯 サーモンフライとほ たてフライ マカロニのトマトツ ナ煮 オクラの和え物 ほうれん草のスープ
	エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 24.8 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 31.0 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 28.9 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 2.8 g
おやつ	マロンクリーム ワッフル	ぽたぽた スイート 焼き ポテト	紅茶のパウンドケーキ	どらやき (カスタード)	いなかまんじゅう	プチシュー (カスタード、チョコ)	シフォンケーキ
	エネルギー 72 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 42 89 kcal たんぱく質 0.4 2.1 g 食繊維総量 0.1 1.2 g 食塩相当量 0.2 0.0 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 4.1 g 食繊維総量 1.1 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 3.3 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 74 kcal たんぱく質 2.5 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 50 kcal たんぱく質 1.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g