



週間献立表

2020年8月3日(月)～2020年8月9日(日)

★★★

2020年 8 月

[常食]

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
朝食	米飯 味噌汁 イカ団子の煮物 ポテトサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め煮 納豆 牛乳	ロールパン&チョコブレッド コーンスープ スクランブルエッグ グリーンサラダ ジャム ジュース	米飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 春菊のお浸し 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 和風炒り卵 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ほたて雑炊 味噌汁 吉野煮 小松菜のお浸し 漬物 コーヒー牛乳	米飯 味噌汁 アジの塩焼き ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 牛乳
昼食	◎A 鯡の蒲焼	◎A カレーピラフ	◎A 鶏肉の梅肉煮	◎A かじきの天ぷら	◎A 鮭の塩焼	◎A 豚の角煮	◎A 豚しゃぶのおろしかけ
	◎B 牛肉と生揚げの中華炒め	◎B スパゲティミートソース	◎B 赤魚のザーサイ蒸し	◎B 麻婆豆腐	◎B 鶏肉の山椒焼	◎B カレイの酢味噌かけ	◎B たららの葱ソース
	◎共通料理◎ 米飯 具たくさん汁 オクラの生姜和え 愛玉子(オーキョーナー)	◎共通料理◎ オニオンスープ ブロッコリーのサラダ 洋梨缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 茄子のおろし和え 白桃缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 冬瓜のとろっと煮 キウイフルーツ	◎共通料理◎ 炊き込みごはん 味噌汁 ハムサラダ りんご缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 オクラとモロヘイヤのおかか和え バナナ	◎共通料理◎ 五目ご飯 すまし汁 きのこ炒め みかん缶
おやつ	紅茶カステラ	ヨーグルト	黒糖まんじゅう	メロンパウムクーヘン	おかしいろいろ	チョコアイス	りんごケーキ
夕食	米飯 すまし汁 鶏肉の南部焼 金平ごぼう 冷奴	米飯 味噌汁 肉じゃが カニカマ炒め 大根サラダ 漬物	米飯 味噌汁 たららのムニエル れんこんの土佐煮 モロヘイヤのポン酢和え	米飯 味噌汁 蒸し鶏のごまだれ さつま芋の煮物 いんげんの和え物	米飯 すまし汁 豆腐とかにの炒め煮 もやし炒め 胡瓜の酢の物	米飯 味噌汁 酢豚風肉団子 キャベツのソテー 里芋のずんだ和え	米飯 味噌汁 鶏肉のピリ辛焼 アスパラとコーンのソテー マカロニサラダ
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1641 kcal たんぱく質 : 65.9 g 脂質 : 43.0 g 食塩相当量 : 9.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1732 kcal たんぱく質 : 63.5 g 脂質 : 54.0 g 食塩相当量 : 9.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1515 kcal たんぱく質 : 53.2 g 脂質 : 45.4 g 食塩相当量 : 9.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1578 kcal たんぱく質 : 59.2 g 脂質 : 48.3 g 食塩相当量 : 10.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1643 kcal たんぱく質 : 57.8 g 脂質 : 48.9 g 食塩相当量 : 10.7 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1561 kcal たんぱく質 : 58.6 g 脂質 : 40.5 g 食塩相当量 : 10.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1591 kcal たんぱく質 : 58.8 g 脂質 : 42.6 g 食塩相当量 : 9.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1569 kcal たんぱく質 : 58.6 g 脂質 : 39.9 g 食塩相当量 : 10.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1486 kcal たんぱく質 : 56.2 g 脂質 : 42.0 g 食塩相当量 : 11.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1569 kcal たんぱく質 : 54.8 g 脂質 : 49.5 g 食塩相当量 : 11.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1683 kcal たんぱく質 : 51.2 g 脂質 : 50.7 g 食塩相当量 : 10.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1447 kcal たんぱく質 : 56.6 g 脂質 : 33.7 g 食塩相当量 : 10.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1718 kcal たんぱく質 : 66.1 g 脂質 : 62.2 g 食塩相当量 : 9.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1622 kcal たんぱく質 : 68.1 g 脂質 : 52.3 g 食塩相当量 : 10.4 g