



週間献立表

2020年8月10日(月) ~ 2020年8月16日(日)

★★★

2020年 8月

[常食]

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
朝食	米飯 味噌汁 つみれの含め煮 もやしのナムル たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ジャーマンポテト おろし納豆 牛乳	食パン オニオンスープ 鶏肉のトマト煮込み キャベツのツナ和え ジャム コーヒー牛乳	米飯 味噌汁 だし巻卵 白菜の磯和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 五目炒め スイートエンドウのマヨポン合 漬物 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 厚揚げときのこの煮物 モロヘイヤのお浸し 漬物 飲むヨーグルト	米飯 味噌汁 海老団子の煮物 白菜のお浸し 漬物 牛乳
昼食	★夏祭りメニュー★ そば飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ きゅうりの浅漬け スイカ	◎A 赤魚の西京焼	◎A 鮭の南蛮漬け	◎A サバの南部焼	◎A オムライス コンソメスープ	◎A ハンバーグのトマトソースかけ	◎A 豚肉の生姜焼き
		◎B 豚キムチ炒め	◎B かに玉	◎B 鶏肉の塩麹焼き	◎B 味噌ラーメン かおりごはん	◎B えびカツ	◎B カレーの煮付け
		◎共通料理◎ 枝豆ご飯 すまし汁 ひじきの煮物 黄桃缶	◎共通料理◎ 米飯 中華スープ 春雨の華風和え 洋ナシ缶	◎共通料理◎ 麦飯 豚汁 高野豆腐の煮物 とろろ芋	◎共通料理◎ アボカドと豆腐のサラダ りんご缶	◎共通料理◎ 米飯 野菜スープ ピーマンのじゃこ炒め パイン缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 揚げ茄子の味噌炒め オレンジ
おやつ	チョコバナナ風	ヨーグルト	あん入りみそぱん	プリン	おかしいろいろ	黒ごままんじゅう	ドーナツ
夕食	米飯 味噌汁 ゴーヤチャンプルー 冬瓜のそぼろ煮 トマトマリネ	米飯 味噌汁 プルコギ さつま芋のレモン煮 いんげんの辛子和え 漬物	米飯 味噌汁 さわらの二色揚げ 里芋の含め煮 ほうれん草の梅肉和え	米飯 コンソメスープ ポークチャップ ミックスビーンズサラダ みかん缶	米飯 味噌汁 豚しゃぶの梅肉ソース 南瓜の煮物 オクラのおろし和え	米飯 すまし汁 鶏肉のマスタード焼き 小松菜の煮浸し 大根と蒲鉾のサラダ	米飯 わかめスープ 和風ロールキャベツ 真砂炒め もやしの胡麻ドレ和え
成分値	<一日合計> エネルギー : 1708 kcal たんぱく質 : 57.5 g 脂質 : 52.1 g 食塩相当量 : 11.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1625 kcal たんぱく質 : 64.6 g 脂質 : 42.5 g 食塩相当量 : 9.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1800 kcal たんぱく質 : 60.8 g 脂質 : 59.7 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 : 1651 kcal たんぱく質 : 64.1 g 脂質 : 39.8 g 食塩相当量 : 10.7 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1589 kcal たんぱく質 : 51.8 g 脂質 : 39.0 g 食塩相当量 : 11.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1762 kcal たんぱく質 : 62.9 g 脂質 : 63.9 g 食塩相当量 : 8.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1655 kcal たんぱく質 : 63.8 g 脂質 : 52.4 g 食塩相当量 : 8.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1650 kcal たんぱく質 : 52.5 g 脂質 : 56.6 g 食塩相当量 : 9.6 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1638 kcal たんぱく質 : 56.4 g 脂質 : 47.9 g 食塩相当量 : 9.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1564 kcal たんぱく質 : 56.6 g 脂質 : 41.5 g 食塩相当量 : 10.6 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1550 kcal たんぱく質 : 56.4 g 脂質 : 39.7 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 : 1512 kcal たんぱく質 : 51.3 g 脂質 : 47.0 g 食塩相当量 : 8.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1346 kcal たんぱく質 : 55.4 g 脂質 : 28.2 g 食塩相当量 : 8.8 g