



週間献立表

2020年8月24日(月)～2020年8月30日(日)

★★★

2020年 8月

[常食]

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝食	米飯 味噌汁 目玉焼き モロヘイヤのドレ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 オクラ納豆 牛乳	食パン コンソメスープ ウインナーソテー カリフラワーのドレッシング和え ジャム ジュース	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き 白菜のなめたけ和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 焼豆腐の煮物 もやしのおかか和え 梅干し 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ハムと野菜炒め物 カニカマサラダ 漬物 飲むヨーグルト	米飯 味噌汁 はんぺんのふわふわ煮 チンゲン菜の磯和え 漬物 牛乳
昼食	◎A 豆腐のひき肉包み揚げ	◎A 赤魚の煮つけ	◎A とんかつ	◎A スパニッシュオムレツ	◎A チャーハン	◎A 豚肉の葱塩焼き	◎A 回鍋肉
	◎B 鯖の塩焼き	◎B チキンソテーのトマトソースか	◎B 鰯の煮付け	◎B 鶏肉のチリソース	◎B 冷やし中華	◎B 鯖の味噌煮	◎B ホキの竜田揚げ
	◎共通料理◎ わさび風京菜ご飯 味噌汁 南瓜の煮物 みかん缶	◎共通料理◎ 米飯 豚汁 たらもサラダ 愛玉子(オーキョーナー)	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 ほうれん草のごま和え 洋梨缶	◎共通料理◎ 米飯 コンソメスープ イタリアンサラダ キウイフルーツ	◎共通料理◎ 中華スープ シュリンプサラダ パイン缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 切干し大根の煮物 オレンジ	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 ほうれん草の生姜和え りんご缶
おやつ	紅茶ケーキ	ヨーグルト	抹茶バウムクーヘン	おかしいろいろ	たい焼き	フルーツパウンドケーキ	プリン
夕食	米飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 ゴーヤとれんこん金平 海藻サラダ	米飯 すまし汁 豚のゴマダレかけ(冷) キャベツの炒め物 小松菜のゆかり和え 漬物	米飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き ごぼうそぼろ炒め 冷奴	米飯 すまし汁 豚肉の和風炒め 五目巾着の煮物 黄桃缶	米飯 すまし汁 ホキのバジル焼 茄子の含め煮 オクラのマヨポン酢和え	米飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 冬瓜と海老の煮物 いんげんと竹輪の和え物	米飯 味噌汁 豚肉とじゃが芋の中華風炒め ひじきの煮物 ぬた和え
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1670 kcal たんぱく質 : 54.3 g 脂質 : 56.4 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 : 1537 kcal たんぱく質 : 62.4 g 脂質 : 42.4 g 食塩相当量 : 9.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1732 kcal たんぱく質 : 56.1 g 脂質 : 52.9 g 食塩相当量 : 10.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1562 kcal たんぱく質 : 60.4 g 脂質 : 45.3 g 食塩相当量 : 9.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1540 kcal たんぱく質 : 55.3 g 脂質 : 47.8 g 食塩相当量 : 9.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1598 kcal たんぱく質 : 59.6 g 脂質 : 46.8 g 食塩相当量 : 10.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1657 kcal たんぱく質 : 53.5 g 脂質 : 53.3 g 食塩相当量 : 9.6 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1666 kcal たんぱく質 : 59.8 g 脂質 : 56.3 g 食塩相当量 : 9.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1650 kcal たんぱく質 : 63.7 g 脂質 : 55.3 g 食塩相当量 : 9.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1683 kcal たんぱく質 : 66.2 g 脂質 : 45.2 g 食塩相当量 : 10.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1723 kcal たんぱく質 : 65.4 g 脂質 : 58.4 g 食塩相当量 : 9.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1507 kcal たんぱく質 : 60.5 g 脂質 : 41.1 g 食塩相当量 : 9.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1630 kcal たんぱく質 : 62.3 g 脂質 : 47.5 g 食塩相当量 : 11.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1544 kcal たんぱく質 : 57.2 g 脂質 : 40.8 g 食塩相当量 : 9.9 g