

[週間献立表]

	8月12日(火曜日)	8月13日(水曜日)	8月14日(木曜日)	8月15日(金曜日)	8月16日(土曜日)	8月17日(日曜日)	8月18日(月曜日)
朝	ご飯 サバ大根 ブロッコリーと人参の塩昆布和え うずら豆 汁もの	ご飯 魚肉ソーセージソテー マカロニサラダ 昆布入り煮豆 汁もの	ご飯 鶏じゃが なめたけもずく 大根の和風サラダ 汁もの	ご飯 オクラ入り納豆 竹輪と野菜の炒め物 やみつきキャベツ 汁もの	まぜご飯 キャベツとカニカマのマヨ和え おから 汁もの	サンドイッチ ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 具入り厚焼き玉子 厚揚げと茄子の煮物 冷奴 汁もの
昼	ご飯 アジの塩焼 ごぼう巻の煮物 もやしと桜エビの和え物 味噌汁	ワカメうどん 切干大根の炒り煮 インゲンとハムのドレ和え ゼリー	ご飯 フライの盛合せ 春雨炒め さつま芋サラダ 味噌汁	ご飯 回鍋肉風 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル 味噌汁	カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁 ゼリー	ご飯 肉団子のケチャップ煮 インゲンの生姜和え 春雨サラダ 味噌汁	あさりのスパゲティ 肉入りコロッケ コンソメスープ フルーチェ
	エネルギー 395 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 7.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 22.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 16.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.2 g 食塩 4.3 g
夕	ご飯 厚揚げと大根の炒め煮 じゃが芋の千切り炒め オクラのお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉の甘酢漬け もろこし焼 白菜と竹輪の和え物 味噌汁	木の葉丼 とうがんの含め煮 カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ご飯 タラの野菜ソース 花型さつまとがんもの煮物 オクラとワカメのポン酢和え 味噌汁	ご飯 高野豆腐と白菜の旨煮 竹輪の蒲焼風炒め かぶのゆかり和え 味噌汁	ご飯 白身カレイの衣焼 ほうれん草のお浸し ひじきの炒り煮 味噌汁	ご飯 厚揚げの味噌炒め じゃが芋の煮物 オクラのゴマ和え 味噌汁
	エネルギー 370 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.4 g 食塩 3.9 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 8.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 8.1 g 食塩 4.1 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 20.8 g 食塩 3.3 g
栄養 価計	エネルギー 1096 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 22.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1244 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 29.4 g 食塩 15.8 g	エネルギー 1297 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 34.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1274 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 34.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1269 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 35.8 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1245 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 29.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1263 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 40.5 g 食塩 10.7 g