

献立表

期 間 : 2017/7/16~2017/7/31

		日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21	22
上弁 角弁	昼食	メンチカツ マカロニのミートソース 野菜炒め うぐいす豆 厚焼き玉子 ローストチキン	白身魚の野菜あん ひじき五目煮 ホトシガラ キャベツのごま塩和え 蒸シューマイ ミニコロッケ	肉豆腐のコチジャン風味 つくだ煮 切干煮 里芋のこぶし煮 オムレツ チキンナゲット	エビカツ チリビーンズ 昆布の煮付け ごぼうサラダ いかの酢味噌和え カレイの七味焼き	ポークカレー 生野菜 角 ヒレカツ 上 イカリングフライ	鯖の味噌煮 山菜スパゲッティ ウィンナーソテー ごぼうサラダ がんもの煮物 串カツ	豚すき焼き風煮 ホトシガラ つきこんの金平 きゃべつと揚げの煮びたし にしんの照煮 干草焼き
		エネルギー 406kcal 脂質 20.2g 蛋白質 18.5g 食塩 3.9g	エネルギー 363kcal 脂質 19.2g 蛋白質 18.8g 食塩 1.9g	エネルギー 395kcal 脂質 20.6g 蛋白質 28.8g 食塩 3g	エネルギー 392kcal 脂質 22.2g 蛋白質 19.2g 食塩 6.7g	エネルギー 432kcal 脂質 24.2g 蛋白質 18.1g 食塩 3.2g	エネルギー 445kcal 脂質 24.7g 蛋白質 25.9g 食塩 5.9g	エネルギー 429kcal 脂質 25.7g 蛋白質 18.3g 食塩 2.8g
上弁 角弁	夕食	肉ジャガ ブロッコリーのおかか和え つきこんと山菜煮 大豆肉味噌 れんこんのはさみ揚げ 鯖の塩焼き	豚肉の生姜炒め 切干大根煮 マカロニサラダ 煮物 鯖 海鮮海老餃子 ぶり大根	鶏竜田揚げおろしポン酢 きんぴら牛蒡 ホトシガラ 大学芋 焼きビーフン ほっけの塩焼き	豚肉のピリカラ炒め ブロッコリーの明太和え やしそば こんぶ豆 イカフライ 煮玉子	鶏肉とごぼうの和風煮 マカロニのミートソース パンプキンサラダ 炒り玉子 いかマヨ 鮭塩焼き	肉団子の酢豚風 ひじきの五目煮 黒花豆 さつま芋の甘煮 白身フライ かに玉	サバの竜田揚げ 切干大根煮 うぐいす豆 お好みネギ天 オムそば 煮豚
		エネルギー 443kcal 脂質 16.1g 蛋白質 22.9g 食塩 3.5g	エネルギー 460kcal 脂質 21.3g 蛋白質 18.1g 食塩 2.3g	エネルギー 578kcal 脂質 40.7g 蛋白質 21.8g 食塩 2.9g	エネルギー 497kcal 脂質 30.3g 蛋白質 21.7g 食塩 1.7g	エネルギー 473kcal 脂質 23g 蛋白質 24.2g 食塩 6.7g	エネルギー 448kcal 脂質 14.6g 蛋白質 16.5g 食塩 2.6g	エネルギー 553kcal 脂質 34.7g 蛋白質 21.8g 食塩 2.8g
上弁 角弁	昼食	鶏肉のトマト煮 レンコンの土佐煮 くらげ酢 ホトシガラ 揚げ餃子 豆腐ハンバーグ	白身フライ ニラタマ きんぴら牛蒡 パンプキンサラダ シューマイ 甘塩紅鮭	和風ハンバーグ 野菜ソテー マカロニサラダ 里芋の胡麻みそがけ 椎茸肉詰めフライ 紅白蒲鉾	ロールキャベツ～トマト煮込み～ のりしおポテト スパゲッティジェノベーゼ つくだ煮 揚げ餃子 いかチリソース	たらのあんかけ 根菜マリネ マカロニサラダ ミニコロッケ 鶏肉とごぼうの和風煮 笹カマ	厚揚げの中華旨煮 ほうれんそうのソテー 煮豆 昆布の煮付け 厚焼き玉子 ぶり照焼き	鰯の味噌焼き ひじき五目煮 ごぼうサラダ ウィンナーソテー ハンバーグ イカリングフライ
		エネルギー 422kcal 脂質 22.5g 蛋白質 21.3g 食塩 2.4g	エネルギー 398kcal 脂質 18g 蛋白質 18.5g 食塩 1.4g	エネルギー 425kcal 脂質 15.2g 蛋白質 25g 食塩 3.9g	エネルギー 434kcal 脂質 24.9g 蛋白質 15.6g 食塩 7.4g	エネルギー 413kcal 脂質 11.7g 蛋白質 18.7g 食塩 1.9g	エネルギー 372kcal 脂質 19.8g 蛋白質 20.8g 食塩 1.9g	エネルギー 347kcal 脂質 14.6g 蛋白質 26.3g 食塩 2.1g
上弁 角弁	夕食	チンジャオロースー ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ 昆布の煮付け エビカツ ポイルウィンナー	麻婆茄子 スパゲティサラダ たけのこの炒り煮 煮物 鯖 イカリングフライ 納豆	回鍋肉 ごぼうサラダ 切干大根煮 いんげんのお浸し ブチ丸 ヒレカツ	豚肉の柳川風 なすミート キャベツの塩昆布和え ホトシガラ 春巻き 鯖の塩焼き	肉ジャガ 春雨中華サラダ ブロッコリーのおかか和え スパゲティサラダ ほっけの塩焼き 干草焼き	肉団子のオイスター煮 パンプキンサラダ 切干大根中華風 いんげんの金平 鱈フライ 豚焼肉	鶏のコチジャン炒め つきこんの金平 スパゲティサラダ キャベツのゆかり和え シューマイ 串カツ
		エネルギー 430kcal 脂質 18.8g 蛋白質 23.7g 食塩 4g	エネルギー 461kcal 脂質 21g 蛋白質 19.3g 食塩 1.3g	エネルギー 412kcal 脂質 20.4g 蛋白質 17.3g 食塩 2.6g	エネルギー 484kcal 脂質 34.2g 蛋白質 17.6g 食塩 2.4g	エネルギー 440kcal 脂質 13.5g 蛋白質 28.3g 食塩 1.5g	エネルギー 496kcal 脂質 29.6g 蛋白質 20.1g 食塩 3.3g	エネルギー 388kcal 脂質 13.2g 蛋白質 16g 食塩 2.6g
上弁 角弁	昼食	ポークビーンズ 蓮根のキンピラ ホトシガラ 昆布の煮付け もずく酢 エビフライ	鯖のカレー焼き きのことマカロニソテー さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ かき揚げ ポイルウィンナー					
		エネルギー 346kcal 脂質 16.9g 蛋白質 16.7g 食塩 3.1g	エネルギー 404kcal 脂質 24.3g 蛋白質 21.7g 食塩 2.5g					
上弁 角弁	夕食	鶏唐揚げ 野菜炒め 里芋のピリ辛煮 こんぶ豆 プチゲラッ 鯖の西京焼き	豚肉ピリ辛炒め 竹輪の磯辺揚げ 大豆肉味噌 煮物 鯖 メンチカツ かに玉					
		エネルギー 501kcal 脂質 27g 蛋白質 21.2g 食塩 2.4g	エネルギー 558kcal 脂質 26.6g 蛋白質 27.9g 食塩 4.9g					