

2019年



夕食メニュー

月		火		水		木		金		土	日
31		1		2		3		4		5	6
7		8		9		10		11		12	13
肉団子の甘酢あん ほうれん草と蒲鉾のおひたし さつま芋入り炊き合わせ ブロッコリーの胡麻和え		さばのみりん焼き コーンサラダ れんこんのひじき煮 大根の生姜酢和え		とんかつ 蒲鉾の煮物 きんぴらごぼう 白菜の塩昆布和え		クリームコロッケ なすの生姜和え すき昆布煮 サラダ		鶏肉の塩麴焼き 厚揚げの煮物 かき揚げ 大根の酢の物			
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
542kcal	12.6g	548kcal	16.2g	602kcal	8.9g	563kcal	13.2g	587kcal	15.7g		
脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分		
11.5g	2.3g	14.8g	2.2g	11.3g	2.5g	14.2g	2.6g	16.1g	2.7g		
14		15		16		17		18		19	20
休み		麻婆豆腐 竹輪入り煮物 野菜炒め ほうれん草のおかか和え		豚肉の卵とじ 焼魚 ビーフソテー 大根のゆかり和え		アジフライ 海藻サラダ 煮物 三色豆		休み			
		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質				
		598kcal	12.5g	559kcal	15.4g	583kcal	12.g				
		脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分				
15.4g	2.7g	15.2g	2.6g	23.1g	2.5g						
21		22		23		24		25		26	27
チキンカツ 春巻 サラダ わかめ和え		ほっけの味噌焼き がんと入り煮物 野菜炒め 大根の酢の物		五目煮 うの花 豆腐サラダ ツナ和え		チキンステーキ いんげんソテー 肉団子 サラダ		豚肉ソテー かぼちゃの煮付 かき揚げ 大根の酢の物			
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質		
576kcal	16.9g	584kcal	10.g	549kcal	13.8g	564kcal	9.7g	614kcal	14.g		
脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分		
19.6g	2.2g	24.6g	2.1g	10.3g	2.1g	14.1g	2.6g	29.1g	2.6g		
28		29		30		31					
チンジャオロース 焼売 れんこんのカレー風味炒め サラダ		鶏肉の味噌焼き ほうれん草のおひたし 炊き合わせ いんげんの塩昆布和え		チキン南蛮 切干大根煮 ミートボール おひたし		豚すき煮 甘辛炒め 春巻 ミニコロッケ キャベツときのこの和え物					
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質				
612kcal	11.6g	563kcal	17.1g	602kcal	12.6g	573kcal	10.5g				
脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分	脂質	塩分				
17.5g	2.g	13.8g	2.2g	10.4g	2.3g	11.3g	3.5g				