

週間献立表



日付 曜日	1月15日 月	1月16日 火	1月17日 水	1月18日 木	1月19日 金	1月20日 土	1月21日 日	
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉じゃが 鶏とコーンのソテー 卵豆腐 グリーンサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の一味焼 ポイルワインナー れんこんのツナそぼろ煮 ポテトサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 炒り鶏 ベーコン 煮奴 マセドアンサラダ	ごはん パン、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚肉の辛味炒め 目玉焼き 納豆 野菜サラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の塩焼き ミートボールのトマト煮 茄子の味噌炒め 海藻サラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 里芋とイカ煮 ミニオムレット 野菜炒め 白菜サラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン だし巻き卵 豚と茸のソテー チンゲン菜とちくわの中華煮 ツナサラダ	
	<small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>							
	エネルギー	767 kcal	768 kcal	777 kcal	709 kcal	749 kcal	671 kcal	738 kcal
	食塩相当量	3.6g	2.7g	3.0g	1.9g	2.9g	2.5g	2.7g
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ ハンバーグ 大根のあんかけ 菜の花のごまあえ	ごはん・ふりかけ ポークチャップ ギョーザ チンゲン菜の煮浸し ブロッコリーのツナ和え	ごはん・ふりかけ チキンカツ 鯖の西京焼 人参シリシリ キャベツのゆかり和え	ごはん・ふりかけ 豚肉のたれ焼き 南瓜挽肉フライ 金平牛蒡 小松菜ごま和え	ごはん・ふりかけ 鶏の磯辺揚げ 魚の照り焼き 五目ひじき イガノドレッシング和え	ごはん・ふりかけ 皿うどん 蒸ししゅうまい フルーツ	混ぜごはん/ごはん ごま豆腐うどん 竹輪揚げ フルーツ	
	エネルギー	1034 kcal	892 kcal	1094 kcal	964 kcal	1168 kcal	1158 kcal	1213 kcal
	食塩相当量	4.0g	2.4g	3.9g	3.2g	3.0g	4.4g	6.6g
	夕食	ごはん A B 鶏肉とレタスの両 蜜漬 豚塩だれ焼肉* じゃが芋のうま塩炒め 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 牛肉のスタミナ 炒め 白身魚のフライ 小松菜とワカメの酢味噌和え コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンソテー ロールキャベツ のトマト煮 ほうれん草なめ茸和え すまし汁 デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B 白身魚の天ぷら 魚のマヨ焼き 加ワカメの加-ワカ 中華スープ デザート サラダバイキング	クリームシチュー メンチカツ マカロニサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B おでん 魚の揚げ煮 春雨中華サラダ すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のごまみそ焼 煮込みハンバー グ ほうれん草のおかか和え 中華スープ デザート サラダバイキング
エネルギー		1151 kcal	1009 kcal	958 kcal	1111 kcal	1289 kcal	993 kcal	915 kcal
食塩相当量		3.4g	3.3g	4.8g	3.8g	4.6g	3.6g	2.4g
エネルギー		1110 kcal	1026 kcal	817 kcal	1283 kcal	954 kcal	954 kcal	1038 kcal
食塩相当量	3.5g	2.6g	2.1g	4.9g	5.3g	5.3g	3.3g	
備考								

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

