

週間献立表



日付	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚肉の赤味噌炒め ウィンナーソーテー 野菜そぼろ煮 シーザーサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の塩焼き 鮭・鯖・コシノメ 大根と油揚げの炒め煮 海藻サラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 厚揚げの生姜煮 ベーコン 高菜炒め ヨーグルトサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン にら豚たま ボイルウィンナー 野菜そぼろ煮 ポテトサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン さばの味噌煮 ミニオムレツ 五目ビーフン コールスローサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン ごぼうと鶏肉の炒め煮 ポークビーンズ 胡麻豆腐 彩りサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の甘酢煮 アスパラベーコンソーテー 納豆 コーンサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等
	エネルギー 713 kcal	731 kcal	784 kcal	733 kcal	756 kcal	701 kcal	855 kcal
	食塩相当量 2.6g	2.5g	3.4g	2.6g	2.8g	2.5g	3.7g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 野菜炒め ｽｯｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	ごはん・ふりかけ ビーフバター焼 白身フライ 筑前煮 きゃべつと人参の甘酢和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 蓮根はさみ揚げ 大根の洋風旨煮 小松菜のおひたし	ごはん・ふりかけ 焼肉風 コロッケ れんこんの金平 コールスローサラダ	ごはん・ふりかけ チキンカツ 魚の照り焼き 切干大根炒め煮 ブロッコリーのツナ和え	ごはん・ふりかけ 白菜とベーコンクリームスパ チキンナゲット フルーツ
エネルギー 960 kcal		1016 kcal	999 kcal	1178 kcal	956 kcal	1249 kcal	1329 kcal
食塩相当量 2.1g		2.4g	3.2g	4.1g	2.9g	1.2g	6.4g
夕食		ごはん 魚の梅肉焼き 豚天 チンゲン菜の中華風お浸し すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん 魚のおろし南蛮 & オムレツ チキンソーテー & オムレツ オクラのツナ和え コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん 酢豚* 和風ハンバーグ 白菜のおかか和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	中華丼 白身魚の天ぷら 魚の朝鮮焼き 春雨中華サラダ すまし汁 デザート サラダバイキング	カレーライス (甘口・辛口の2種類) 串カツ ほうれん草のごまあえ デザート サラダバイキング	ごはん 豚キムチ 白身魚のフライ インゲンのリテー すまし汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 848 kcal	1041 kcal	959 kcal	1090 kcal	1177 kcal	957 kcal	982 kcal
	食塩相当量 4.7g	3.2g	3.4g	4.8g	6.3g	3.0g	2.4g
	エネルギー 960 kcal	955 kcal	993 kcal	1171 kcal	1015 kcal	1085 kcal	1085 kcal
食塩相当量 3.5g	3.1g	3.7g	5.5g	2.4g	3.0g	3.0g	
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。

