

週間献立表



日付 曜日	1月29日 月	1月30日 火	1月31日 水	2月1日 木	2月2日 金	2月3日 土	2月4日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 出し巻き卵 じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 青梗菜中華ソテー 野菜サラダ <small>味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の照り焼き オニオンフランク炒め 野菜煮 ツナサラダ <small>味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 厚揚げそぼろあん ベーコン 白菜の辛子醤油煮 ヘルシーサラダ <small>味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の旨煮 目玉焼き 納豆 グリーンサラダ <small>味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の煮付け ウィンナーソーテー 野菜炒め シーザーサラダ <small>味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン ししゃも 豚と茸のソテー 切干大根のピリ辛炒め ポテトサラダ <small>味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚肉とこんにゃくの中華炒め ミニオムレツ れんこんの金平 コールスローサラダ <small>味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>
	エネルギー 711 kcal	751 kcal	722 kcal	676 kcal	787 kcal	788 kcal	712 kcal
	食塩相当量 2.7g	3.1g	2.9g	2.2g	2.8g	2.8g	2.5g
	昼食	ごはん・ふりかけ チキンチャップ アジフライ 大根と油揚げの炒め煮 ほうれん草のナムル	ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 野菜コロッケ 細切昆布煮付け キャベツとジャコの和え物	ごはん・ふりかけ とんかつ 蒸ししゅうまい 根菜のごま煮 ブロッコリーの辛子和え	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 魚の照り焼き 南瓜煮 青梗菜のおひたし	ごはん・ふりかけ 鶏肉の照焼き 白身フライ 金平牛蒡 イガノのごま和え	ごはん・ふりかけ スパゲティミートソース チキンナゲット フルーツ
エネルギー 1066 kcal		1231 kcal	1183 kcal	1016 kcal	990 kcal	1224 kcal	1056 kcal
食塩相当量 2.0g		2.9g	3.6g	2.9g	2.9g	2.3g	3.3g
夕食		ごはん A B 鶏のおろし焼き 魚の南蛮漬 カリフラワーの加ーリー 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 八宝菜 和風ハンバーグ 小松菜のなめたけ和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B チキン南蛮 鯖のバター醤油焼き 菜の花のおひたし コンソメスープ デザート サラダバイキング	予餞会バイキング	ハヤシライス ミニメンチカツ ほうれん草のおかか和え デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のチリソース揚げ おでん スタッフインドアのサラダ 中華スープ デザート サラダバイキング
	エネルギー 978 kcal	949 kcal	1028 kcal	1251 kcal	1032 kcal	1054 kcal	
	食塩相当量 3.3g	3.8g	2.1g	8.5g	2.1g	3.7g	
	エネルギー 853 kcal	998 kcal	925 kcal	982 kcal	1094 kcal		
食塩相当量 3.8g	3.8g	1.9g	2.6g	3.6g			
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。

