

# 週間献立表



日付	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14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 魚の照り焼き オニオンフランク炒め 筍の五目金平 コールスローサラダ <small>味噌のり・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 豚のピリ辛炒め 目玉焼き 納豆 ヘルシーサラダ <small>味噌のり・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 鶏と大根の煮こみ 肉団子のチリソース 煮奴 ポテトサラダ <small>味噌のり・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 魚の煮付 ベーコン 切干大根のピリ辛炒め ツナサラダ <small>味噌のり・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 飛竜頭のきのこあん ウインナーソーテー 茹で卵 コーンサラダ <small>味噌のり・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 丸天のみぞれ煮 ミニオムレツ 春雨と白菜の黒胡椒炒め 彩りサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>
	エネルギー	713 kcal	786 kcal	732 kcal	766 kcal	837 kcal	634 kcal
	食塩相当量	3.0g	2.9g	3.0g	3.6g	4.1g	2.4g
	昼食	開寮	ごはん・ふりかけ 焼肉風 アジフライ 根菜のごま煮 ほうれん草のしらす和え	ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 蒸ししゅうまい チンゲン菜の炒め物 イガノのごま和え	ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしぐれ煮 白身フライ 茄子の辛煮 菜の花辛子和え	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 クリームコロッケ れんこんの金平 かりん粉とイガノのサラダ	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	1130 kcal	1115 kcal	974 kcal	1011 kcal	1224 kcal	1056 kcal	
食塩相当量	4.2g	3.1g	2.4g	2.9g	2.3g	3.3g	
夕食	ごはん A B とんかつ 鱈の塩焼き オクラのおろし和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 酢鶏* 豚天 コーンナムソテー すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B チーズハンバーグ カレイの唐揚げ アロジのJ マヨサラダ コンソメスープ デザート サラダバイキング	親子丼 A B 魚の唐揚げ 魚のマヨ焼き わかめの酢味噌和え 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) A B ヒレカツ ほうれん草のナムル デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のにんにく醤油焼 豚肉の甘辛炒め チンゲン菜の炒め物 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 秋刀魚の塩焼 チキンカツ イガノのリテー 味噌汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー	1099 kcal	969 kcal	1035 kcal	1043 kcal	1184 kcal	919 kcal
	食塩相当量	3.2g	2.6g	3.2g	4.0g	6.2g	2.2g
	エネルギー	878 kcal	983 kcal	993 kcal	1143 kcal	907 kcal	1083 kcal
食塩相当量	2.7g	3.3g	2.4g	5.2g	2.2g	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。

