

週間献立表



日付	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22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 じゃがりこと鶏肉の炒め煮 ウィンナーと玉葱のソテー 納豆 シーザーサラダ <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 ししゃも 肉団子のチリソース 五目ビーフン 海藻サラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン にら豚たまご ウィンナーソテー れんこんのツナそぼろ煮 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 鶏じゃが 目玉焼き 胡麻豆腐 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 魚の味噌煮 茄子とパプリカのトマト煮 だし巻き卵 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 豚肉の赤味噌炒め ミニオムレツ チンゲン菜としめじの中華風お浸し 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 里芋とイカ煮 ベーコン・ハム 湯豆腐 チーズサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	675 kcal	696 kcal	771 kcal	741 kcal	806 kcal	678 kcal	672 kcal
	食塩相当量	2.4g	2.7g	2.8g	2.8g	3.8g	2.8g	2.7g
	昼食	代休 パン2個 飲み物	ごはん・ふりかけ 牛肉のスタミナ炒め アジフライ 茄子のそぼろあん ほうれん草なめ茸和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 竹輪揚げ 金平牛蒡 白菜の甘酢漬	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 蓮根はさみ揚げ 根菜のごま煮 ほうれん草のおかか和え	ごはん・ふりかけ 鶏の揚げ煮 魚の照り焼き 野菜炒め ブロッコリーの辛子和え	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	混ぜごはん/ごはん 味噌ラーメン ギョーザ フルーツ
エネルギー			1175 kcal	930 kcal	1111 kcal	934 kcal	1221 kcal	1053 kcal
食塩相当量			3.5g	2.2g	6.2g	2.6g	2.3g	3.3g
夕食		ごはん A B 豚天 鮭の胡麻マヨ焼き じゃが芋のサラダ コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鯖の塩焼き&卵焼 鶏肉の甘酢炒め&春巻き じゃが芋のうま塩炒め 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 和風ハンバーグ 秋刀魚の塩焼 ほうれん草と卵のソテー 味噌汁 デザート サラダバイキング	中華丼 A B 鯖の唐揚げ 魚の朝鮮焼き ひじきサラダ 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) A B ヒレカツ 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 鶏肉のカキ油炒め 春雨の酢の物 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 牛肉ときのこのソテー 油淋鶏 インゴットの酢 すまし汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー	972 kcal	946 kcal	962 kcal	1148 kcal	1300 kcal	1026 kcal	924 kcal
	食塩相当量	3.0g	1.8g	4.9g	5.8g	6.4g	3.2g	2.3g
	エネルギー	841 kcal	1094 kcal	1031 kcal	1156 kcal		1038 kcal	1045 kcal
食塩相当量	1.7g	2.0g	5.9g	6.5g		2.5g	2.9g	
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。

