

週間献立表



日付	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8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 親子煮 ベーコン 青梗菜中華ソテー 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 ししゃも 肉団子のチリソース 葡萄の五目金平 キャベツとツナのマヨネーズ和え <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 厚揚げそぼろあん ウインナーソテー 野菜煮 マカロニサラダ <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 オニオンフランク炒め 納豆 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 魚の照り焼き ハムエッグ 切干大根のピリ辛炒め 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 里芋のそぼろ煮 アスパラベーコンソテー 茹で卵 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 丸天のみぞれ煮 ミニオムレット チンゲン菜と竹輪の中華煮 グリーンサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	778 kcal	705 kcal	803 kcal	765 kcal	804 kcal	665 kcal	618 kcal
	食塩相当量	3.5g	3.0g	3.0g	2.7g	3.6g	2.7g	2.6g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 大根の洋風旨煮 ほうれん草のしらす和え	ごはん・ふりかけ ビーフバター焼 ギョーザ 茄子の辛煮 インゲンのごま和え	ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 牛肉コロッケ れんこんの金平 キャベツのナムル	ごはん・ふりかけ 鶏肉の照焼 鮭の塩焼き 根菜のごま煮 菜の花辛子和え	ごはん・ふりかけ ミニメンチカツ 鯖の西京焼 チンゲン菜の炒め物 キャベツのゆかり和え	ごはん・ふりかけ きのこベーコンのクリームスパ チキンナゲット フルーツ	混ぜごはん/ごはん ちゃんぽん しゅうまい フルーツ
エネルギー		1144 kcal	871 kcal	1160 kcal	951 kcal	976 kcal	1312 kcal	1202 kcal
食塩相当量		4.4g	1.8g	5.4g	4.6g	4.8g	1.2g	4.4g
夕食		ごはん A B 照焼ハンバーグ 白身魚のフライ 野菜炒め 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&オムレツ 魚のおろし南蛮&オムレツ 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 チキンキノコ南蛮漬 秋刀魚の塩焼き ひじきのサラダ 中華スープ デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B 魚のホッ酢かけ 魚の照焼 白菜のおかか和え 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 スパゲティサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のパプリカ焼き 酢豚* カリフラワーの加-リ- 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚キムチ 鶏のにんにく醤油焼 インゲンのリ- コンソメスープ デザート サラダバイキング
	エネルギー	1044 kcal	919 kcal	1136 kcal	1115 kcal	1324 kcal	874 kcal	962 kcal
	食塩相当量	3.7g	3.5g	2.6g	3.2g	6.5g	2.7g	2.7g
	エネルギー	1125 kcal	1005 kcal	980 kcal	1011 kcal	995 kcal	995 kcal	927 kcal
食塩相当量	2.2g	3.6g	5.6g	3.2g	3.3g	3.3g	2.2g	
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。

