

# 週間献立表



日付	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29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 鶏と大根の煮こみ オニオンフランク炒め 納豆 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>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の塩焼き ウインナーソーテー 野菜煮 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 肉じゃが アスパラベーコンソーテー もやしと茸のソーテー 野菜サラダ <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 厚揚げそぼろあん 目玉焼き 切干大根炒め煮 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 出し巻き卵 ミートボールのトマト煮 春雨と白菜の黒胡椒炒め 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 南瓜のそぼろ煮 ベーコン 湯豆腐 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 豚肉の辛味炒め ミニオムレット 筑前煮 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 706 kcal	789 kcal	692 kcal	742 kcal	667 kcal	741 kcal	717 kcal
	食塩相当量 2.4g	3.1g	2.7g	2.7g	2.6g	2.9g	2.4g
	昼食	<b>満腹弁当の日</b> ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 五目ひじき ブロッコリーの丁 マヨネーズ	ごはん・ふりかけ 豚肉のたれ焼き カレーコロッケ れんこんの金平 キャベツのゆかり和え	ごはん・ふりかけ とんかつ 魚の照り焼き 青梗菜中華ソーテー 春雨のサラダ	ごはん・ふりかけ 焼肉風 蒸ししゅうまい 金平牛蒡 インゲソのドレッシング 和え	ごはん・ふりかけ チキンチャップ 鯖の西京焼 大根とベーコンの煮物 チンゲン菜としめじの中華風お浸し	ごはん・ふりかけ きつねうどん 野菜コロッケ フルーツ
エネルギー 1129 kcal		970 kcal	1155 kcal	1036 kcal	1042 kcal	1088 kcal	1150 kcal
食塩相当量 3.7g		3.7g	3.8g	2.9g	3.3g	5.0g	3.9g
夕食		ごはん A B 魚の揚げ煮 ハンバーグおろしソース 春雨中華サラダ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏の照焼き&やきそば 白身フライ&やきそば 肉団子の旨煮 コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキン南蛮 魚のごまみそ焼き 小松菜のおひたし 中華スープ デザート サラダバイキング	牛とじ丼 A B アジフライ 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの辛子和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ビーフシチュー 串カツ 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 鶏のピリ辛ソース 魚のパン粉焼き ほうれん草のごまあえ 中華スープ デザート サラダバイキング
	エネルギー 1012 kcal	1085 kcal	1085 kcal	1186 kcal	1324 kcal	848 kcal	794 kcal
	食塩相当量 5.8g	3.5g	2.0g	3.5g	4.3g	2.2g	3.5g
	エネルギー 949 kcal	976 kcal	939 kcal	1322 kcal	916 kcal	986 kcal	986 kcal
食塩相当量 4.0g	3.7g	2.4g	4.6g	2.3g	2.6g	2.6g	
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。

