

週間献立表



日付	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	炒り鶏	鯖の煮付け	肉じゃが	豚肉の辛味炒め	魚の一味焼	肉団子の旨煮	飛電頭のきのこあん
	納豆	五目金平	冷奴	小松菜の煮浸し	野菜炒め	焼き茄子	もやしのかん肉炒め
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン
	豚と茸のソテー	豚とキャベツのトマト煮	ポイルウインナー	ミニオムレツ	鶏とコーンのソテー	目玉焼き	ベーコン
	野菜サラダ	ツイストマカロニサラダ	マセドアンサラダ	ポテトサラダ	彩りサラダ	グリーンサラダ	ツナサラダ
	味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等
エネルギー	747 kcal	890 kcal	755 kcal	755 kcal	693 kcal	647 kcal	766 kcal
食塩相当量	2.0g	2.8g	2.8g	2.8g	2.0g	2.2g	3.6g
昼食	混ぜごはん/ごはん	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ	体育祭リハーサル パン2個 飲み物	体育祭 パン2個 飲み物
	醤油ラーメン	ポークチャップ	南瓜挽肉フライ	ミニハンバーグ	チキンの塩たれ焼		
	ギョーザ	白身フライ	牛肉の味噌炒め	クリームコロッケ	鮭のフライ		
	フルーツ	大根のそぼろあん	イグサ豆とパプリカのミニ炒め	茄子の味噌炒め	五目ひじき		
		ほうれん草とえのきの和え物	コールスローサラダ	チンゲン菜のおひたし	イグサのドレッシング 和え		
エネルギー	1042 kcal	961 kcal	1319 kcal	1178 kcal	1188 kcal		
食塩相当量	5.3g	2.7g	2.7g	3.6g	3.7g		
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	親子丼	ハヤシライス	ごはん	ごはん
	豚塩だれ焼肉*	とんかつ&春巻き	鶏肉とトマトの南蛮漬	魚の唐揚げ	ミニメンチカツ	肉豆腐	豚肉のスパイス炒め
	鶏の揚げ煮	鮭の塩焼き&とんかつ	鯖の塩焼き	魚の照り焼き	オクラのおろし和え	鶏肉の香草焼	鶏のごま揚げ
	小松菜とワカメの酢味噌和え	春雨中華サラダ	ほうれん草のごまあえ		シュルマカロニサラダ	菜の花辛子和え	ほうれん草のナムル
	すまし汁	中華スープ	味噌汁	すまし汁	デザート	すまし汁	わかめと葱のゴマ風味スープ
	デザート	デザート	デザート	デザート		デザート	デザート
	サラダバイキング	サラダバイキング	サラダバイキング	サラダバイキング	サラダバイキング	サラダバイキング	サラダバイキング
A	エネルギー	1049 kcal	1137 kcal	1086 kcal	894 kcal	1327 kcal	959 kcal
A	食塩相当量	3.6g	4.2g	3.5g	3.9g	5.4g	2.3g
B	エネルギー	1082 kcal	892 kcal	833 kcal	954 kcal	916 kcal	1054 kcal
B	食塩相当量	2.6g	2.2g	2.7g	4.7g	1.8g	1.7g
備考	朝食 8:00~9:00						

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。



Uokuni Sohonsa Co., Ltd.