

週間献立表



日付	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19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 炒り鶏 目玉焼き 納豆 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 魚の照り焼き ミートボールのトマト煮 五目金平 ツイストマカロニサラダ <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 豚肉の辛味炒め ポイルウインナー 煮奴 マセドアンサラダ <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 厚揚げそぼろあん スパニッシュオムレツ 胡麻豆腐 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 魚の煮付 ベーコン 野菜炒め 彩りサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の旨煮 豚と茸のソテー チンゲン菜と竹輪の中華煮 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 飛竜頭のきのこあん ウィンナーソーテー もやし挽肉炒め 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 671 kcal	786 kcal	789 kcal	822 kcal	738 kcal	799 kcal	700 kcal
	食塩相当量 1.9g	2.7g	2.7g	3.6g	3.1g	3.0g	3.2g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ チキンカツ 五目ひじき コールスローサラダ	ごはん・ふりかけ 牛肉の味噌炒め アジフライ 大根の洋風旨煮 ほうれん草とえのきの和え物	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 南瓜挽肉フライ 茄子のそぼろあん 拌三絲	ごはん・ふりかけ 焼肉風 クリームコロッケ 金平牛蒡 チンゲン菜としめじの中華風お浸し	ごはん・ふりかけ 鶏の磯辺揚げ 魚の西京焼 切干大根炒め煮 イソグソのドレッシング 和え	ごはん・ふりかけ 白菜とベーコンクリームスパ カレーコロッケ フルーツ
エネルギー 1126 kcal		1311 kcal	1026 kcal	1118 kcal	1066 kcal	1287 kcal	1040 kcal
食塩相当量 3.9g		4.1g	1.9g	3.6g	2.7g	1.5g	5.3g
夕食		ごはん A B 豚塩だれ焼肉* 鶏のピリ辛ソース 小松菜とワカメの酢味噌和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のマヨ焼き&メンチカツ 鶏の唐揚げ&メンチカツ じゃが芋のうま塩炒め コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 煮込みハンバーグ 秋刀魚の塩焼 白菜のおかか和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	中華丼 A B 魚の唐揚げ 鯖のバター醤油焼き 加ワワ-の加-リテ- すまし汁 デザート サラダバイキング	イベントメニュー 野菜カレー (甘口・辛口の2種類) 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 肉豆腐 鶏肉の香草焼 菜の花辛子和え 味噌汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 1047 kcal	1108 kcal	1092 kcal	1015 kcal	1083 kcal	990 kcal	1073 kcal
	食塩相当量 3.6g	3.6g	4.3g	6.0g	4.3g	2.7g	5.7g
	エネルギー 875 kcal	1146 kcal	1046 kcal	1218 kcal	948 kcal	903 kcal	903 kcal
食塩相当量 3.0g	2.2g	2.5g	6.3g	2.3g	6.5g	6.5g	
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。

