

週間献立表



日付	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26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 じゃがいもと鶏肉の炒め煮 ポークビーンズ 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 じゃがいも炒め 野菜煮 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 厚揚げの生姜煮 ミニオムレツ 五目ビーフン 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 にら豚たまご ベーコン もやしと茸のソテー 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 魚の煮付 目玉焼き 里芋田楽 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 出し巻き卵 豚と茸のソテー 五目金平 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 丸天のみぞれ煮 ウインナーソテー チンゲン菜とツナの炒め物 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 706 kcal	702 kcal	795 kcal	772 kcal	706 kcal	840 kcal	670 kcal
	食塩相当量 2.0g	2.6g	2.6g	2.8g	3.4g	3.3g	3.1g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 大根のそぼろあん 菜の花のおひたし	ごはん・ふりかけ ポークチャップ 白身フライ 茄子の辛煮 キャベツのナムル	ごはん・ふりかけ とんかつ 蒸ししゅうまい れんこんの金平 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	ごはん・ふりかけ うどん カレーコロッケ フルーツ	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き ギョーザ チンゲン菜の炒め物 ｲﾝｸﾞﾝのごま和え	ごはん・ふりかけ 皿うどん チキンナゲット フルーツ
エネルギー 965 kcal	967 kcal	1205 kcal	1016 kcal	934 kcal	1191 kcal	1157 kcal	
食塩相当量 2.3g	2.4g	4.1g	5.9g	2.4g	4.1g	4.6g	
夕食	ごはん A B 和風ハンバーグ 鯖の竜田揚げ ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B メンチカツ&やきそば 鶏のゴマ揚げ&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 チキンソテー 魚の南蛮漬 ほうれん草のおかか和え すまし汁 デザート サラダバイキング	牛とじ丼 A B 白身魚の天ぷら 魚の朝鮮焼き オクラのおろし和え 中華スープ デザート サラダバイキング	ハヤシライス 串カツ シェルマカロニサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B おでん 豚肉の味噌漬け焼 春雨のサラダ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚肉の生姜焼 鶏のゆかり揚げ ｲﾝｸﾞﾝのﾗｰﾒﾝ すまし汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 1058 kcal	987 kcal	995 kcal	1154 kcal	1322 kcal	1049 kcal	961 kcal
	食塩相当量 4.0g	3.8g	8.0g	3.2g	5.6g	3.9g	2.0g
	エネルギー 1004 kcal	1096 kcal	823 kcal	1235 kcal		1003 kcal	958 kcal
食塩相当量 3.0g	3.6g	5.7g	3.9g		4.4g	1.9g	
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。

