

週間献立表



日付	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3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 筍と豚肉のピリ辛炒め 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 魚の一味焼 目玉焼き 大根と油揚げの炒め煮 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 炒り鶏 ベーコン 煮奴 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 味噌汁 ジャム・マーガリン 厚揚げそぼろあん ミニオムレツ 高菜炒め 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 野菜そぼろ煮 彩りサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の塩焼き 鶏とコーンのソテー チンゲン菜とツナの炒め物 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 豚肉の赤味噌炒め ポイルワインナー 野菜煮 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 774 kcal	718 kcal	691 kcal	754 kcal	736 kcal	693 kcal	732 kcal
	食塩相当量 2.9g	2.5g	2.8g	3.5g	2.2g	2.7g	2.6g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ とんかつ 五目ひじき 菜の花サラダ	オムライス ミニメンチカツ コンソメスープ グリーンサラダ	混ぜごはん/ごはん ちゃんぽん 蒸ししゅうまい フルーツ	ごはん・ふりかけ チキンカツ 切干大根炒め煮 味噌汁	ごはん・ふりかけ 鶏の磯辺揚げ 中華スープ 小松菜ごま和え	ごはん・ふりかけ スパゲティミートソース チキンナゲット フルーツ
エネルギー 1106 kcal		954 kcal	1205 kcal	1056 kcal	1021 kcal	1232 kcal	1064 kcal
食塩相当量 3.1g		4.6g	4.4g	4.4g	1.5g	2.3g	3.3g
夕食		ごはん A B 鶏のパプリカ焼き 酢豚 ブロッコリーの丁 マヨネーズ 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏の唐揚げ&コロッケ 魚のマヨ焼き&コロッケ 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 秋刀魚の塩焼 チキン南蛮 ほうれん草のしらす和え 中華スープ デザート サラダバイキング	親子丼 A B 白身魚の天ぷら 魚の照焼き 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 <u>(甘口・辛口の2種類)</u> A B 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 白身魚のフライ 照焼ハンバーグ 小松菜のおひたし すまし汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 937 kcal	1170 kcal	969 kcal	915 kcal	1299 kcal	1005 kcal	1106 kcal
	食塩相当量 2.6g	4.8g	2.1g	3.3g	6.4g	2.3g	4.2g
	エネルギー 1242 kcal	1071 kcal	1130 kcal	881 kcal		925 kcal	794 kcal
食塩相当量 4.3g	4.8g	2.5g	3.7g		3.8g	4.4g	
備考		屋食寮食堂12:30~14:00	屋食寮食堂12:30~14:00	屋食寮食堂12:30~14:00	屋食寮食堂12:30~14:00		

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。

