

週間献立表



日付	11月6日		11月7日		11月8日		11月9日		11月10日		11月11日		11月12日		
曜日	月		火		水		木		金		土		日		
朝食	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン、コーンフレーク	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	
	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	
	親子煮	ウインナーソーデー	ししゃも	肉団子のチリソース	厚揚げと大根の煮込み	ベーコン	豚肉とこんにゃくの中華炒め	オニオンフランク炒め	魚の煮付	目玉焼き	里芋のそぼろ煮	ベーコン	丸天のみぞれ煮	ミニオムレツ	
	青菜中華ソーデー	ポテトサラダ	筍の五目金平	キャベツとツナのマヨネーズ和え	納豆	マカロニサラダ	切干大根のピリ辛炒め	コールスローサラダ	れんこんのツナそぼろ煮	ヘルシーサラダ	茹で卵	チーズサラダ	チンゲン菜とツナの炒め物	グリーンサラダ	
	味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		
エネルギー	760 kcal		705 kcal		752 kcal		781 kcal		719 kcal		698 kcal		643 kcal		
食塩相当量	3.4g		3.0g		2.5g		3.1g		3.0g		2.7g		2.7g		
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 ほうれん草のしらす和え		ごはん・ふりかけ ポークチャップ 牛肉コロッケ 茄子の辛煮 イグツのごま和え		ごはん・ふりかけ とんかつ 魚の照り焼き れんこんの金平 春雨中華サラダ		ごはん・ふりかけ 鶏の揚げ煮 蒸ししゅうまい 根菜のごま煮 菜の花辛子和え		ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 白身フライ チンゲン菜の炒め物 かりフラワーとイグツのサラダ		ごはん・ふりかけ 和風きのこスパゲティ チキンナゲット フルーツ		混ぜごはん/ごはん ちゃんぽん ギョーザ フルーツ		
	エネルギー	951 kcal		1124 kcal		1173 kcal		1044 kcal		1194 kcal		1098 kcal		1172 kcal	
	食塩相当量	2.9g		4.1g		4.6g		3.8g		2.5g		2.9g		4.2g	
	夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	麻婆丼	クリームシチュー	ごはん	ごはん						
A B		A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B							
豚天 酢鶏*		白身フライ&オムレツ チキンソテー&オムレツ	チキン南蛮 鱈のみりん焼	魚のホッソ酢かけ 魚の煮付	ミニメンチカツ	鶏のにんにく醬油焼 ロールキャベツのトト煮	白身魚南蛮漬け チーズハンバーグ								
春雨のサラダ		コーンソテー	小松菜ごま和え	オクラのおかか和え	マカロニサラダ	イグツのソテー	ほうれん草と卵のソテー								
中華スープ デザート	すまし汁 デザート	味噌汁 デザート	すまし汁 デザート	デザート	中華スープ デザート	コンソメスープ 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									
エネルギー	1024 kcal		1032 kcal		1170 kcal		1125 kcal		1177 kcal		923 kcal		904 kcal		
食塩相当量	3.5g		3.3g		3.8g		3.4g		4.4g		2.1g		2.5g		
エネルギー	1010 kcal		946 kcal		864 kcal		1067 kcal		820 kcal		820 kcal		983 kcal		
食塩相当量	2.8g		3.2g		2.3g		3.7g		1.5g		1.5g		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。

