

週間献立表



日付 曜日	12月11日 月	12月12日 火	12月13日 水	12月14日 木	12月15日 金	12月16日 土	12月17日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 炒り鶏 じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 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 魚の煮付 スパニッシュオムレツ 大根と油揚げの炒め煮 シェルマカロニサラダ <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 等と豚肉のピリ辛炒め ポイルウインナー 煮奴 ヨーグルトサラダ <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 厚揚げの生姜煮 ベーコン 高菜炒め 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 魚の一味焼 ミートボールのトマト煮 野菜そぼろ煮 プロコリーのマヨネーズ炒め <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 ハムと玉葱のソテー チンゲン菜とツナの炒め物 キノコマリネ <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 イカ五目ソテー 目玉焼き 野菜煮 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>
	エネルギー 790 kcal	783 kcal	719 kcal	720 kcal	760 kcal	628 kcal	810 kcal
	食塩相当量 2.6g	3.6g	2.4g	3.3g	2.8g	3.2g	3.7g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 煮込みハンバーグ 根菜のごま煮 加アヲとイガツのヲガ	ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 すき焼きコロック 南瓜煮 菜の花のおひたし	ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしくれ煮 蒸ししゅうまい 細切昆布煮付け キャベツのナムル	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 白身フライ 茄子のそぼろあん 牛蒡サラダ	球技大会 パン2個 飲み物	ごはん・ふりかけ 白菜とベーコンクリームスパ チキンナゲット フルーツ
エネルギー 1106 kcal		968 kcal	1048 kcal	1341 kcal		1259 kcal	1290 kcal
食塩相当量 4.4g		2.5g	3.2g	3.1g		1.2g	7.7g
夕食		ごはん A B 鶏のピリ辛ソース 牛肉ときのこのソテー チンゲン菜の中華和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚の生姜焼き&ちくわ揚げ チキンカツ&ちくわ揚げ 春雨中華サラダ すまし汁 デザート サラダバイキング	クリスマスバイキング	親子丼 A B 白身魚の天ぷら 魚の照焼 オクラのおろし和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ハヤシライス 串カツ ほうれん草のナムル デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のにんにく醤油焼き 魚の揚げ煮 ブロッコリーのツナ和え すまし汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 1116 kcal	1018 kcal		926 kcal	1228 kcal	943 kcal	1035 kcal
	食塩相当量 4.3g	2.7g		3.5g	5.3g	2.1g	2.9g
	エネルギー 946 kcal	1149 kcal		870 kcal		1003 kcal	980 kcal
食塩相当量 3.5g	4.0g		3.8g		4.5g	5.1g	
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。

