

# 週間献立表



日付	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24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 ♪♪と鶏肉の炒め煮 ウィンナーソーテー 青梗菜中華ソーテー 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 鯖の塩焼き ♪♪と♪♪炒め れんこんのツナそぼろ煮 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、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚肉の辛味炒め ミニオムレツ 切干大根の炒め煮 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 鶏と大根の煮こみ ベーコン 五目ビーフン 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>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン さばの味噌煮 目玉焼き 納豆 ♪♪の♪♪ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	閉寮	
	エネルギー 691 kcal	777 kcal	701 kcal	711 kcal	738 kcal		
	食塩相当量 2.6g	2.5g	2.8g	2.5g	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 牛肉ごま焼 アジフライ 茄子の辛煮 ♪♪のおかか和え	ごはん・ふりかけ チキンカツ 焼肉風 小松菜の煮浸し ♪♪のごま和え	ごはん・ふりかけ とんかつ 蒸ししゅうまい れんこんの金平菜の花辛子和え	ごはん・ふりかけ ミニハンバーグ ギョーザ 南瓜煮 コールスローサラダ	
エネルギー 951 kcal	1240 kcal	1169 kcal	1145 kcal	1002 kcal			
食塩相当量 2.9g	1.9g	3.7g	3.0g	2.4g			
夕食	ごはん A B 鶏のパプリカ焼き 酢豚* 春雨中華サラダ 中華スープ 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 鶏のゴマ焼&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 照焼きハンバーグ 魚の南蛮漬 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	中華丼 A B 魚の照り焼き 魚の唐揚 ブロッコリーのツナ和え 中華スープ デザート サラダバイキング	カレーライス (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		
	エネルギー 1206 kcal	984 kcal	1045 kcal	953 kcal	1299 kcal		
	食塩相当量 1.9g	3.8g	4.0g	4.6g	6.4g		
	エネルギー 1036 kcal	1093 kcal	798 kcal	975 kcal			
食塩相当量 2.8g	3.6g	2.5g	4.7g				
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。

