

週間献立表



日付	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10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 ベーコン 納豆 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 魚の照り焼き 肉団子のチリソース ひじきの煮付け 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 肉じゃが アスパラベーコンソテー 胡麻豆腐 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 魚の煮付 目玉焼き 五目金平 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 春雨炒め ウィナーソーテー 湯豆腐 ブロッコリーの胡麻マヨサラダ <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 鶏と大根の煮込み オニオンフランク炒め 茹で卵 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 豚肉とこんにゃくの中華炒め ミニオムレツ れんごんの金平 彩りサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	735 kcal	724 kcal	718 kcal	859 kcal	715 kcal	807 kcal	700 kcal
	食塩相当量	2.3g	2.8g	3.6g	3.0g	2.9g	2.9g	2.2g
	昼食	ごはん・ふりかけ うどん かき揚げ フルーツ	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 南瓜挽肉フライ 茄子の辛煮 ほうれん草なめ苺和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き アジフライ 野菜炒め ブロッコリーの辛子和え	ごはん・ふりかけ 豚肉のたれ焼き 牛肉コロッケ 大根の洋風旨煮 小松菜のおひたし	ごはん・ふりかけ 鯖の西京焼 クリームコロッケ 筑前煮 キャベツの胡麻和え	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 醤油ラーメン ギョーザ フルーツ
エネルギー		1317 kcal	1043 kcal	1028 kcal	1231 kcal	1028 kcal	1106 kcal	1070 kcal
食塩相当量		6.8g	2.8g	1.8g	7.0g	4.0g	2.9g	5.3g
夕食		ごはん A B 鶏のおろし焼き 魚の磯辺揚げ 菜の花のごまあえ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンソテー&オムレツ 魚のおろし南蛮&オムレツ ｽｯﾊﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚天 八宝菜 オクラのおかか和え 中華スープ デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B 魚の天ぷら 鮭のマヨネーズ焼き わかめの酢味噌和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ビーフシチュー A B ミニメンチカツ 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 和風ハンバーグ 豚キムチ ｲﾝｶﾞﾝのﾗｰﾃﾞｰ 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のパン粉焼き 油淋鶏 小松菜のおひたし コンソメスープ デザート サラダバイキング
	エネルギー	959 kcal	939 kcal	971 kcal	1137 kcal	1191 kcal	1000 kcal	913 kcal
	食塩相当量	2.5g	3.2g	3.1g	5.3g	3.9g	2.9g	2.2g
	エネルギー	823 kcal	1025 kcal	967 kcal	1251 kcal	961 kcal	961 kcal	1049 kcal
食塩相当量	2.7g	3.4g	3.1g	5.0g	2.7g	2.7g	2.0g	
備考	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。

