

週間献立表



日付 曜日	2月12日 月	2月13日 火	2月14日 水	2月15日 木	2月16日 金	2月17日 土	2月18日 日	
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 炒り鶏 ハムと玉葱のソテー 納豆 ヘルシーサラダ <small>味付のり・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 野菜煮 マカロニサラダ <small>味付のり・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 鶏じゃが ポイルウインナー チンゲン菜とツナの炒め物 彩りサラダ <small>味付のり・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 筍と豚肉のピリ辛炒め 目玉焼き 胡麻豆腐 ポテトサラダ <small>味付のり・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 ベーコン 白菜の辛子醤油煮 コールスローサラダ <small>味付のり・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 ししゃも じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 大根とベーコンの煮物 キノコマリネ <small>味付のり・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 ウインナーソテー 里芋と椎茸の旨煮 海藻サラダ <small>味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	727 kcal	762 kcal	724 kcal	749 kcal	745 kcal	721 kcal	701 kcal
	食塩相当量	2.6g	3.0g	2.5g	2.9g	3.1g	3.2g	2.9g
	昼食	ごはん・ふりかけ 肉うどん 竹輪揚げ フルーツ	ごはん・ふりかけ とんかつ 味噌汁 れんこんの金平	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	ごはん・ふりかけ 豚骨ラーメン ギョーザ フルーツ	ごはん・ふりかけ 皿うどん 鶏の唐揚げ フルーツ	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	混ぜごはん/ごはん 坦々麺 蒸ししゅうまい フルーツ
		エネルギー	1167 kcal	1067 kcal	963 kcal	1100 kcal	1259 kcal	1251 kcal
食塩相当量	4.7g	3.3g	4.7g	6.8g	4.4g	1.2g	4.4g	
夕食	ごはん A B 魚のフライ 鶏の照焼き いんげんのソテー 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏肉とレンコンの南蛮漬 魚のごまみそ焼き 菜の花のおひたし すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 八宝菜 鶏のんにく醤油焼 ブロッコリーの「マヨネーズ」 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 魚の照り焼き 春雨中華サラダ すまし汁 デザート サラダバイキング	ビーフシチュー 串カツ ほうれん草のおかか和え デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンカツ 魚の塩焼き 小松菜のなめたけ和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 煮込みハンバーグ 豚キムチ オクラのおろし和え 中華スープ デザート サラダバイキング	
	エネルギー	1047 kcal	1085 kcal	1095 kcal	1195 kcal	1203 kcal	1051 kcal	1027 kcal
	食塩相当量	3.0g	3.1g	3.7g	4.2g	7.3g	4.2g	3.5g
	エネルギー	850 kcal	938 kcal	1070 kcal	1111 kcal	839 kcal	839 kcal	948 kcal
食塩相当量	2.3g	3.1g	2.9g	4.6g	3.1g	3.1g	2.8g	
備考		昼食寮食堂 12:30~14:00	昼食寮食堂 12:30~14:00	昼食寮食堂 12:30~14:00	昼食寮食堂 12:30~14:00	昼食寮食堂 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。

