

# 週間献立表



日付	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25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 出し巻き卵 鶏とコーンのソテー 青梗菜中華ソテー 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 魚の照り焼き ミートボールのトマト煮 筍の五目金平 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 鶏と大根の煮こみ ベーコン 春雨と白菜の黒胡椒炒め 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 豚肉の赤味噌炒め ミニオムレツ 納豆 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 鯖の塩焼き ジャーマンポテト ひじきの煮付け キャベツとツナのマヨネーズ和え <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>		
	エネルギー 694 kcal	715 kcal	753 kcal	732 kcal	777 kcal		
	食塩相当量 2.6g	2.8g	2.9g	2.4g	2.8g		
	昼食	ごはん・ふりかけ きつねうどん かき揚げ フルーツ	ごはん・ふりかけ 焼肉風 白身フライ スナップエンドウのサラダ 味噌汁	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き ギョーザ イガソ豆とパプリカのエキストラ炒め ブロッコリーの辛子和え	ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 南瓜挽肉フライ 根菜のごま煮 拌三絲	ごはん・ふりかけ ハンバーグ クリームコロッケ チンゲン菜の炒め物 加工アワモリとイガソのサラダ	
エネルギー 905 kcal		1079 kcal	997 kcal	1044 kcal	1160 kcal		
食塩相当量 4.2g		4.3g	1.9g	3.3g	4.9g		
夕食		ごはん A B チーズハンバーグ 白身魚のフライ 白菜の甘酢漬け すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚天 鯖のみりん焼き にら三色ソテー 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* 油淋鶏(コーリンチー) ほうれん草のごまあえ 中華スープ デザート サラダバイキング	親子丼 A B アジフライ 魚の照り焼き 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	カレーライス (甘口・辛口の2種類) A B ヒレカツ 小松菜ごま和え デザート サラダバイキング	
	エネルギー 990 kcal	1050 kcal	1022 kcal	1008 kcal	1184 kcal		
	食塩相当量 2.6g	3.7g	2.5g	3.5g	6.2g		
	エネルギー 1070 kcal	950 kcal	1143 kcal	903 kcal			
食塩相当量 2.4g	2.4g	2.6g	3.8g				
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。

