

週間献立表



日付 曜日	2月5日 月	2月6日 火	2月7日 水	2月8日 木	2月9日 金	2月10日 土	2月11日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 親子煮 ボイルウインナー チンゲン菜と竹輪の中華煮 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 魚の塩焼き ジャーマンポテト 大根と油揚げの炒め煮 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、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン にら豚たまご ベーコン もやしと茸のソテー 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>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 厚揚げの生姜煮 目玉焼き 納豆 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 肉じゃが ウィンナーソーテー 煮奴 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 鶏と大根の煮こみ* ミニオムレット 五目金平 マセドアンサラダ <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 春雨炒め ミートボールのトマト煮 胡麻豆腐 菜の花サラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>
	エネルギー 700 kcal	747 kcal	759 kcal	768 kcal	735 kcal	719 kcal	744 kcal
	食塩相当量 2.8g	2.5g	2.7g	2.2g	3.3g	3.3g	3.0g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 茄子の辛煮 菜の花のごまあえ	ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしくれ煮 魚の西京焼 五目ひじき ブロッコリーのマヨネーズ和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き すき焼きクロック 大根の洋風旨煮 チンゲン菜の中華風お浸し	ごはん・ふりかけ ポークチャップ 白身フライ 小松菜の煮浸し キャベツのゆかり和え	ごはん・ふりかけ チキンカツ 魚の照り焼き 筑前煮 拌三絲	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
エネルギー 1005 kcal		1002 kcal	1053 kcal	1051 kcal	1231 kcal	1098 kcal	1073 kcal
食塩相当量 2.1g		4.1g	4.2g	3.1g	2.7g	2.9g	5.5g
夕食		ごはん A B 魚の唐揚げ 照焼ハンバーグ インガソのドレッシング和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 酢鶏* ロールキャベツのトマト煮 小松菜ごま和え コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B とんかつ 魚のごまみそ焼き かつおの加熱和え 中華スープ デザート サラダバイキング	豚塩丼 A B 魚の一味焼 魚の揚げ煮 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	カレーライス (甘口・辛口の2種類) A B ヒレカツ ほうれん草のごまあえ デザート サラダバイキング	ごはん A B 彩り鶏南蛮 煮込みハンバーグ 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
	エネルギー 944 kcal	1044 kcal	1127 kcal	1031 kcal	1192 kcal	1111 kcal	1128 kcal
	食塩相当量 1.8g	2.2g	3.2g	2.8g	6.3g	2.7g	4.5g
	エネルギー 985 kcal	905 kcal	987 kcal	1209 kcal	1060 kcal	928 kcal	928 kcal
食塩相当量 3.9g	1.6g	3.5g	5.6g	3.4g	3.2g	3.2g	
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。

