

週間献立表



日付 曜日	4月10日 月	4月11日 火	4月12日 水	4月13日 木	4月14日 金	4月15日 土	4月16日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 炒り鶏 ｷﾞﾝﾍﾞｰﾝｺﾝ炒め 納豆 キノコマリネ <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 ししゃも 鶏とコーンのソテー 五目ビーフン ツイストマカロニサラダ <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 肉じゃが ベーコン もやしと茸のソテー 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 筍と豚肉のピリ辛炒め ｷﾞﾝﾍﾞｰﾝｺﾝ炒め 卵豆腐 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 魚の照り焼き ウインナーソテー 茄子の辛煮 チーズサラダ <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 豚肉の辛味炒め 目玉焼き 野菜そぼろ煮 海藻サラダ <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 肉団子の旨煮 ハムと玉葱のソテー 青梗菜中華ソテー 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>
	エネルギー 697 kcal	748 kcal	746 kcal	905 kcal	678 kcal	691 kcal	674 kcal
	食塩相当量 2.5g	2.4g	3.3g	3.9g	2.7g	2.2g	2.9g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 大根の洋風旨煮 ｲﾝｳﾞﾝのごま和え	ごはん・ふりかけ ポークチャップ 南瓜挽肉ﾌﾗｲ 筑前煮 小松菜のおひたし	ごはん・ふりかけ ビーフバター焼 鮭の塩焼き 金平牛蒡 コールスローサラダ	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 塩だれカルビ風メンチカツ チンゲン菜の炒め物 ｶﾞﾗﾌﾞｰﾝとｲﾝｳﾞﾝのﾗﾗﾀﾞ	ごはん・ふりかけ 焼肉風 蓮根はさみ揚げ 根菜のごま煮 きゅうりの中華和え	混ぜごはん/ごはん スパゲティミートソース チキンナゲット フルーツ
エネルギー 1059 kcal		1029 kcal	956 kcal	1022 kcal	1150 kcal	1260 kcal	1067 kcal
食塩相当量 3.9g		2.4g	1.7g	3.2g	3.4g	1.9g	3.3g
夕食		ごはん A B 魚の煮付け 照焼ハンバーグ オクラのおろし和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のマヨ焼き&イカリソフﾗｲ チキンカツ&イカリソフﾗｲ アスパラの中華ソテー コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚肉の香味ﾌﾞｰﾝ 酢鶏* 菜の花のごまあえ 中華スープ デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B 魚の磯辺揚げ 魚の照焼き じゃが芋のうま塩炒め 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 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 鱈の塩焼き とんかつ ポテトサラダ 味噌汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 921 kcal	900 kcal	1013 kcal	1073 kcal	1170 kcal	1014 kcal	970 kcal
	食塩相当量 2.9g	2.0g	2.1g	3.4g	6.0g	3.1g	2.8g
	エネルギー 1002 kcal	1000 kcal	1033 kcal	1037 kcal	1236 kcal	1002 kcal	1002 kcal
食塩相当量 4.5g	2.6g	2.3g	3.5g	3.6g	3.6g	3.6g	
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。

