

# 週間献立表



日付	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23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 豚と茸のソテー 大根とベーコンの コールスローサラダ 煮物	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の塩焼き ポイルウインナー 春雨と白菜の黒胡椒炒め ヨーグルトサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 厚揚げそぼろあん ベーコン 野菜炒め 大根サラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 親子煮 アスパラベーコンソテー チンゲン菜とツナの炒め物 春雨のサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の一味焼 肉団子のチリソース れんこんの金平 シェルマカロニサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン イカ五目ソテー シャーマンポテト 卵豆腐 野菜サラダ	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 里芋と椎茸の旨煮 コーンサラダ	
	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	
	エネルギー 755 kcal	792 kcal	780 kcal	705 kcal	730 kcal	760 kcal	819 kcal	
	食塩相当量 2.6g	2.5g	2.7g	3.4g	2.7g	3.7g	3.5g	
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ チキン南蛮 五目ひじき 人参シリシリー	ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 はんぺんのチーズフライ チンゲン菜の煮浸し キャベツとジャコの和え物	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 鯖の西京焼 切干大根のピリ辛炒め 菜の花のごまあえ	ごはん・ふりかけ チキンチャップ ギョーザ ピーマン炒め ブロッコリーのおかか和え	ごはん・ふりかけ 豚塩だれ焼肉 竹輪揚げ 茄子のそぼろあん インゲンのドレッシング和え	混ぜごはん/ごはん 白菜とベーコンクリームスパ コロッケ フルーツ	混ぜごはん/ごはん カレーうどん 貝柱風味フライ フルーツ
エネルギー 1080 kcal		1205 kcal	1030 kcal	1010 kcal	1017 kcal	1292 kcal	1144 kcal	
食塩相当量 3.0g		2.8g	3.9g	2.2g	2.9g	1.2g	6.7g	
夕食		寮生夕食歓迎会	ごはん A B 魚のおろし南蛮& チキンソテー& オムレツ	ごはん A B ロールキャベツのトマト煮 豚天	中華丼 A B 鯖の唐揚げ 白身魚のチリソース	ハヤシライス ミニメンチカツ ほうれん草ときのこのこのサラダ	ごはん A B チキンソテー& 豚肉の甘辛炒め	ごはん A B 牛肉のきんぴら炒め カレイの唐揚げ
			イガツのソテー	コーンハムソテー	里芋田楽	春雨中華サラダ	スナップエンドウのサラダ	
	コンソメスープ デザート		かき玉汁 デザート	中華スープ デザート	デザート	味噌汁 デザート	コンソメスープ デザート	
	サラダバイキング		サラダバイキング	サラダバイキング	サラダバイキング	サラダバイキング	サラダバイキング	
	エネルギー 989 kcal		890 kcal	1147 kcal	1261 kcal	1224 kcal	955 kcal	
食塩相当量 2.9g	1.8g	5.2g	6.5g	3.0g	2.1g			
備考	エネルギー 918 kcal	1023 kcal	1020 kcal	1010 kcal	912 kcal			
	食塩相当量 2.8g	3.1g	5.1g	3.4g	1.9g			

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。

