

週間献立表



| 日付 | 4月24日 | 4月25日 | 4月26日 | 4月27日 | 4月28日 | 4月29日 | 4月30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 鶏と大根の煮こみ オニオンフランク炒め 納豆 彩りサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等 | ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン ししゃも スパニッシュオムレツ 五目金平 ツナサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等 | ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉じゃが ベーコン 冷奴 シーザーサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等 | ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン アスパラ炒り豆腐 ウィンナーソテー 高菜炒め 牛蒡サラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等 | ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の煮付 ハムエッグ チンゲン菜とツナの炒め物 グリーンサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等 | ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン じゃがいもと鶏肉の炒め煮 ポークビーンズ 卵豆腐 白菜サラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等 | ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の甘酢煮 茹で卵 ひじきの煮付け ポテトサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等 | |
| | エネルギー | 709 kcal | 749 kcal | 717 kcal | 727 kcal | 719 kcal | 802 kcal | 758 kcal |
| | 食塩相当量 | 2.4g | 3.1g | 2.9g | 3.6g | 3.1g | 4.1g | 3.1g |
| | 昼食 | 満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 野菜炒め ブロッコリーのツナ和え | ごはん・ふりかけ 照焼ハンバーグ 鮭の塩焼き 細切昆布煮付け 菜の花のおひたし | ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 アジフライ 小松菜の煮浸し 大根サラダ | ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 牛肉コロッケ れんこんの金平 キャベツのゆかり和え | ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 クリームコロッケ 茄子の味噌炒め イガノのごま和え | 混ぜごはん/ごはん 坦々麺 春巻き フルーツ | 混ぜごはん/ごはん 皿うどん ミニメンチカツ フルーツ |
| エネルギー | | 960 kcal | 978 kcal | 1087 kcal | 1085 kcal | 1029 kcal | 1185 kcal | 1221 kcal |
| 食塩相当量 | | 2.0g | 4.2g | 3.0g | 4.6g | 3.7g | 4.2g | 4.5g |
| 夕食 | | ごはん A B 豚肉のたれ焼き 鯖の野菜ソース 加ワワ-のカ-ラー- 味噌汁 デザート サラダバイキング | ごはん A B 魚の唐揚げ&コロッケ 牛肉の生姜焼き&コロッケ ほうれん草とえのきの和え物 コンソメスープ デザート サラダバイキング | ごはん A B 魚の煮付け 和風おろしトンカツ 白菜のおかか和え 中華スープ デザート サラダバイキング | 親子丼 A B 白身魚の天ぷら 魚の照焼き ポパイソテー 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 スパゲティサラダ デザート サラダバイキング | ごはん A B 酢豚* レモン照り焼きチキン 春雨中華サラダ 中華スープ デザート サラダバイキング | ごはん A B 鶏のごま揚げ 柳川煮 オクラのおかか和え すまし汁 デザート サラダバイキング |
| | エネルギー | 1121 kcal | 858 kcal | 813 kcal | 981 kcal | 1316 kcal | 1001 kcal | 1068 kcal |
| | 食塩相当量 | 4.6g | 2.7g | 1.9g | 3.9g | 6.5g | 3.3g | 2.2g |
| | エネルギー | 1007 kcal | 1030 kcal | 956 kcal | 911 kcal | | 969 kcal | 1105 kcal |
| 食塩相当量 | 2.9g | 2.0g | 3.1g | 4.1g | | 3.0g | 3.4g | |
| 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。

