

# 週間献立表



日付	5月1日		5月2日		5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		
曜日	月		火		水		木		金		土		日		
朝食	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	
	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	味噌汁	ジャム・マーガリン	
	豚肉とこんにゃくの中華炒め	特とキャベツのトマト煮	鯖の塩焼き	じゃがいもと豚肉のガーリック炒め	飛竜頭のきのこあん	ミニオムレツ	炒り鶏	ベーコン	魚の照り焼き	豚と茸のソテー	出し巻き卵	アスパラベーコンソテー	イカと里芋の煮付	ウインナーソテー	
	納豆	コールスローサラダ	切干大根のピリ辛炒め	シーザーサラダ	野菜炒め	グリーンサラダ	冷奴	チーズサラダ	れんこんのツナそぼろ煮	ヘルシーサラダ	もやしの挽肉炒め	シェルマカロニサラダ	胡麻豆腐	野菜サラダ	
	味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		
エネルギー	820 kcal		809 kcal		707 kcal		694 kcal		777 kcal		678 kcal		690 kcal		
食塩相当量	2.4g		3.1g		2.9g		2.4g		2.6g		2.7g		3.0g		
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ とんかつ 大根のそぼろあん 菜の花サラダ		ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 白身フライ 大豆とひじき煮 キャベツとジャコの和え物		ごはん・ふりかけ 煮込みハンバーグ コンソメスープ 人参シリシリ		ごはん・ふりかけ 醤油ラーメン ギョーザ フルーツ		ごはん・ふりかけ チキンカツ 味噌汁 青梗菜中華ソテー		ごはん・ふりかけ 和風スパゲッティ チキンナゲット フルーツ		混ぜごはん/ごはん わかめうどん かき揚げ フルーツ		
	エネルギー	1111 kcal		1012 kcal		1023 kcal		1018 kcal		951 kcal		1098 kcal		1282 kcal	
	食塩相当量	2.7g		3.5g		3.7g		5.7g		3.5g		2.9g		7.7g	
	夕食	ごはん	ごはん	ごはん	牛とじ丼	ビーフシチュー	ごはん	ごはん							
鶏肉とレタスの南蛮漬		豚キムチ	魚の照焼き&イカ天	鶏のおろし焼き&イカ天	魚の甘酢あんかけ	豚天	魚のネギ酢かけ	魚の一味焼	串カツ	鶏のんにく醤油焼	鯖の竜田揚げ	肉団子の甘酢あんかけ*	鶏のパプリカ焼き		
ほうれん草のナムル		プロッコリーのツナ和え	アスパラの中華ソテー	すまし汁デザート	中華スープデザート	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	サラダバイキング	サラダバイキング		
中華スープデザート		すまし汁デザート	中華スープデザート	すまし汁デザート	中華スープデザート	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	サラダバイキング	サラダバイキング		
エネルギー	1073 kcal		911 kcal		838 kcal		1156 kcal		1282 kcal		986 kcal		978 kcal		
食塩相当量	2.5g		2.1g		1.8g		3.9g		5.0g		2.9g		4.3g		
エネルギー	971 kcal		1011 kcal		982 kcal		1087 kcal		1002 kcal		1153 kcal		1153 kcal		
食塩相当量	2.6g		2.5g		3.0g		3.7g		3.1g		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。

