

週間献立表



日付	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21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 親子煮 アスパラベーコンソテー 切干大根のピリ辛炒め 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 魚の一味焼 ポークビーンズ 野菜煮 かぼちゃサラダ <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 厚揚げそぼろあん ウィンナーソテー もやしと茸のソテー 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>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚肉の赤味噌炒め スパニッシュオムレツ 納豆 シェルマカロニサラダ <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 魚の照り焼き ミートボールのトマト煮 卵豆腐 シーザーサラダ <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 里芋のそぼろ煮 ベーコン 茹で卵 コールスローサラダ <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 丸天のみぞれ煮 鶏とコーンのソテー 小松菜の煮浸し 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>	
	エネルギー	714 kcal	804 kcal	731 kcal	795 kcal	792 kcal	738 kcal	689 kcal
	食塩相当量	3.3g	3.3g	2.4g	2.8g	3.6g	2.7g	2.9g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 煮込みハンバーグ れんこんの金平 ほうれん草なめ苺和え	球技大会 パン2個 飲み物	ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 鯖の西京焼 大根の洋風旨煮 菜の花辛子和え	ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 クリームコロッケ 南瓜煮 拌三絲	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 カレーコロッケ 茄子の辛煮 キャベツの胡麻和え	ごはん・ふりかけ ベーコンのトマトソーススパ チキンナゲット フルーツ	混ぜごはん/ごはん 味噌ラーメン ギョーザ フルーツ
エネルギー	1166 kcal		1071 kcal	1226 kcal	1017 kcal	1187 kcal	1056 kcal	
食塩相当量	4.2g		5.5g	2.5g	3.0g	2.3g	3.3g	
夕食	ごはん A B 彩り鶏南蛮 魚のパン粉焼き オクラのおかか和え 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンカツ&コロッケ 牛肉の生姜焼き&コロッケ イガツのリネー すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚の磯辺揚げ 鶏の照焼き 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	イベントメニュー かき揚げ丼 A B 鯖のバター醤油焼き 魚の揚げ煮 ワカメの酢味噌和え すまし汁 デザート サラダバイキング	クリームシチュー ミニメンチカツ ブロッコリーのツナ和え デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のチリソース揚げ 酢豚 ほうれん草のナムル 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚の煮付け 鶏天 イガツのごま和え コンソメスープ デザート サラダバイキング	
	エネルギー	1105 kcal	1151 kcal	867 kcal	1009 kcal	1074 kcal	1003 kcal	768 kcal
	食塩相当量	2.9g	2.3g	1.6g	5.4g	4.3g	1.9g	2.6g
	エネルギー	934 kcal	1057 kcal	1072 kcal	1111 kcal		1140 kcal	980 kcal
食塩相当量	2.4g	2.3g	2.3g	5.7g		3.4g	2.8g	
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。

