

週間献立表



日付	5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26日		5月27日		5月28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	
	炒り鶏	ポイルウインナー	ししゃも	チャーマンポテト	肉じゃが	オニオンフランク炒め	厚揚げそぼろあん	目玉焼き	さばの味噌煮	ベーコン	出し巻き卵	豚肉・卵のクリーム煮	豚肉の辛味炒め	ミニオムレツ	
	卵豆腐	ツイストマカロニサラダ	五目金平	ヘルシーサラダ	納豆	牛蒡サラダ	青梗菜中華ソテー	ポテトサラダ	野菜炒め	チーズサラダ	南瓜のそぼろ煮	ヨーグルトサラダ	もやしの挽肉炒め	マセドアンサラダ	
	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	834 kcal		698 kcal		758 kcal		767 kcal		744 kcal		753 kcal		784 kcal		
食塩相当量	3.7g		2.7g		2.9g		2.7g		2.8g		3.1g		2.7g		
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 大根のそぼろあん チンゲン菜の中華風お浸し		ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 南瓜挽肉フライ 細切昆布煮付け キャベツのゆかり和え		ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 鮭の塩焼き 根菜のごま煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｰのサラダ		ごはん・ふりかけ 牛肉の生姜焼き アジフライ ｲﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞとﾊﾞｰﾝのｽﾈｯｸ炒め コールスローサラダ		ごはん・ふりかけ 鮭のフライ ミニハンバーグ 大根と油揚げの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｼﾞｬﾝﾌﾞﾗﾝ		ごはん・ふりかけ 醤油ラーメン いかリングフライ フルーツ		混ぜごはん/ごはん 皿うどん 蓮根はさみ揚げ フルーツ		
	エネルギー	1049 kcal		970 kcal		967 kcal		1228 kcal		1312 kcal		1025 kcal		1307 kcal	
	食塩相当量	2.7g		3.6g		3.0g		2.7g		3.8g		5.6g		3.9g	
	夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	チキン南蛮丼	カレーライス (甘口・辛口の2種類)	ごはん	ごはん					
豚塩だれ焼肉*		チーズハンバーグ	とんかつ&春巻き	鶏肉の甘酢炒め&春巻き	鶏の揚げ煮	肉豆腐	白身魚の天ぷら	魚の朝鮮焼き	鶏のにんにく醤油焼	とんかつ	鶏のゆかり揚げ	ポークピカタ			
春雨中華サラダ		ほうれん草のサラダ	オクラのおろし和え	小松菜のおひたし	マカロニサラダ	菜の花のごまあえ	コーンハムソテー								
野菜ｽｰﾌﾟデザート		中華ｽｰﾌﾟデザート	かき玉汁デザート	味噌汁デザート	デザート	すまし汁デザート	コンソメｽｰﾌﾟデザート								
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	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				
A	エネルギー	1096 kcal		1122 kcal		1105 kcal		1527 kcal		1430 kcal		939 kcal		972 kcal	
	食塩相当量	2.9g		4.6g		2.5g		4.8g		6.1g		2.2g		1.5g	
B	エネルギー	1012 kcal		1082 kcal		992 kcal		1607 kcal		1066 kcal		1014 kcal			
	食塩相当量	2.4g		3.5g		3.2g		5.4g		2.7g		1.6g			
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。

