

# 週間献立表



日付	5月29日		5月30日		5月31日		6月1日		6月2日		6月3日		6月4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																																	
	親子煮	アスパラベーコンソテー	魚の照り焼き	ミートボールのトマト煮	豚肉とこんにゃくの中巻炒め	ハムエッグ	丁煮りと鶏肉の炒め煮	ツナポテトソテー	魚の煮付	オニオンフランク炒め	もやしの挽肉炒め	ベーコン	丸天のみぞれ煮	ポイルウインナー																																	
	胡麻豆腐	ポテトサラダ	野菜煮	コールスローサラダ	もやしと茸のソテー	グリーンサラダ	冷奴	ヘルシーサラダ	れんこんの金平	シーザーサラダ	茹で卵	シェルマカロニサラダ	青梗菜中華ソテー	春雨のサラダ																																	
	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	762 kcal		771 kcal		801 kcal		723 kcal		746 kcal		732 kcal		750 kcal																																		
食塩相当量	3.6g		2.9g		2.3g		3.7g		3.3g		2.7g		3.2g																																		
昼食	ごはん・ふりかけ	鶏の照焼き	白身フライ	切干大根のピリ辛炒め	ｲﾝｶﾞﾝのごま和え	ごはん・ふりかけ	ビーフバター焼	カレーコロッケ	茄子のそぼろあん	カリフラワーサラダ	ごはん・ふりかけ	チキンチャップ	竹輪揚げ	筑前煮	小松菜のおひたし																																
	ごはん・ふりかけ	鶏の唐揚げ	味噌汁	五目ひじき	ごはん・ふりかけ	鶏の唐揚げ	コンソメスープ	金平牛蒡	ごはん・ふりかけ	和風きのこスパゲティ	チキンナゲット	フルーツ	混ぜごはん/ごはん	きつねうどん	貝柱風味フライ	フルーツ																															
	エネルギー	980 kcal		1118 kcal		1050 kcal		1079 kcal		930 kcal		1098 kcal		990 kcal																																	
	食塩相当量	2.6g		2.7g		2.2g		4.2g		2.1g		2.9g		4.3g																																	
夕食	ごはん	鯖の塩焼き	豚天	ブロッコリーのツナ和え	味噌汁	デザート	サラダバイキング	ごはん	魚のたれ焼き&メンチカツ	鶏の唐揚げ&メンチカツ	ほうれん草とえのきの和え物	すまし汁	デザート	サラダバイキング	ごはん	白身魚のチリソース	豚肉の味噌漬け焼	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	豚丼	魚の南蛮漬	魚の一味焼	菜の花のおひたし	中華スープ	デザート	サラダバイキング	ハヤシライス	串カツ	ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	デザート	サラダバイキング	ごはん	豚肉の香味ソース	酢鶏	にら三色ソテー	中華スープ	デザート	サラダバイキング	ごはん	チキンソテーﾀﾞｲﾈｰ	豚キムチ	菜の花サラダ	すまし汁	デザート	サラダバイキング
	エネルギー	919 kcal		1059 kcal		800 kcal		1293 kcal		1246 kcal		981 kcal		1023 kcal																																	
	食塩相当量	2.7g		4.2g		1.8g		3.6g		5.6g		2.7g		4.5g																																	
	エネルギー	1038 kcal		1098 kcal		919 kcal		1280 kcal		1060 kcal		1020 kcal																																			
食塩相当量	3.8g		2.7g		3.5g		3.3g		2.8g		2.9g																																				
備考							昼食寮食堂12:30~14:00		昼食寮食堂12:30~14:00																																						

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。

