

# 週間献立表



日付	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14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 にら豚たま ベーコン 大根と油揚げの炒め煮 彩りサラダ <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 ししゃも 鶏とコーンのソテー 青梗菜中華ソテー 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 ごぼうと鶏肉の炒め煮 目玉焼き 納豆 キノコマリネ <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 筍と豚肉のピリ辛炒め ポイルワインナー 南瓜煮 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 魚の煮付 ポテト・コン炒め 高菜炒め コーンサラダ <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 春雨炒め オニオンフランク炒め 野菜そぼろ煮 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>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の旨煮 ミニオムレット もずく酢 ヨーグルトサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	697 kcal	710 kcal	670 kcal	725 kcal	826 kcal	738 kcal	756 kcal
	食塩相当量	2.5g	2.6g	2.4g	2.6g	4.7g	2.9g	2.5g
	昼食	<b>満腹弁当の日</b> ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 金平牛蒡 ほうれん草のおかか和え	ごはん・ふりかけ ポークチャップ 出し巻き卵 五目ビーフン 小松菜のおひたし	ごはん・ふりかけ 鶏の揚げ煮 鮭の塩焼き チンゲン菜の炒め物 イグンのごま和え	ごはん・ふりかけ 豚肉の味噌焼 ミニメンチカツ 筑前煮 キャベツの塩昆布和え	ごはん・ふりかけ ビーフバター焼 野菜コロッケ 茄子のそぼろあん カリフラワーサラダ	ごはん・ふりかけ スパゲティミートソース ほっかり南瓜コロッケ フルーツ	混ぜごはん/ごはん 豚骨ラーメン ギョーザ フルーツ
エネルギー		1326 kcal	907 kcal	996 kcal	1075 kcal	1136 kcal	1242 kcal	1062 kcal
食塩相当量		6.4g	2.1g	3.0g	4.4g	3.1g	2.9g	4.6g
夕食		ごはん A B 白身魚のフライ 和風ハンバーグ じゃが芋のうま塩炒め 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚の生姜焼き&ちくわ 鱈の照焼&ちくわ揚げ 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 豚肉のスパイス炒め 白身魚の天ぷら オクラのおろし和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B アジフライ 魚の照焼き 菜の花サラダ 中華スープ 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 イグンの味噌和え デザート サラダバイキング	ごはん A B ポークソテー 油淋鶏 チンゲン菜としめじの中華炒め 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏の照焼き 魚の揚げ煮 里芋田楽 すまし汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー	1126 kcal	1022 kcal	1168 kcal	1180 kcal	1343 kcal	1023 kcal	1033 kcal
	食塩相当量	2.8g	2.3g	2.2g	2.8g	7.1g	2.1g	3.3g
	エネルギー	1107 kcal	1037 kcal	949 kcal	1075 kcal	1034 kcal	1034 kcal	970 kcal
食塩相当量	3.6g	2.9g	2.4g	3.1g	3.1g	3.1g	5.2g	
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。

