

週間献立表



日付	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18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 炒り鶏 ベーコン 茄子のそぼろあん コールスローサラダ 味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の西京焼 オニオンフランク炒め 野菜煮 カボチャサラダ 味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 物と豚肉のピリ辛炒め スパニッシュオムレツ 冷奴 シェルマカロニサラダ 味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン にら豚たま 茄子とベーコンのトド焼 納豆 シーザーサラダ 味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の一味焼 ポイルウインナー ひじきの煮付け グリーンサラダ 味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 鶏と大根の煮こみ ハムと玉葱のソテー 卵豆腐 キャベツとツナのマヨネーズ和え 味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 里芋とイカ煮 ハムエッグ ほうれん草のしらす和え 春雨のサラダ 味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	
	エネルギー	764 kcal	811 kcal	742 kcal	694 kcal	670 kcal	761 kcal	673 kcal
	食塩相当量	2.8g	3.3g	2.8g	2.3g	2.4g	3.8g	3.2g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 大根の洋風旨煮 チンゲン菜としめじの中華風お浸し	ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し 加ワラーとイグソのサラダ	ごはん・ふりかけ チキンチャップ 野菜コロッケ 金平牛蒡 きゃべつと人参の甘酢和え	ごはん・ふりかけ 焼肉風 蓮根はさみ揚げ 南瓜煮 ほうれん草のナムル	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 クリーミーコロッケ 野菜炒め 拌三絲	ごはん・ふりかけ ベーコンのトマトスパ チキンナゲット フルーツ	混ぜごはん/ごはん 冷やしぶっかけ坦々麺 ギョーザ フルーツ
エネルギー		1051 kcal	1140 kcal	1061 kcal	1135 kcal	971 kcal	1132 kcal	1216 kcal
食塩相当量		4.1g	1.9g	2.1g	2.9g	2.7g	0.8g	4.3g
夕食		ごはん A B 鶏肉のカキ油炒め チーズハンバーグ イグソのソテー コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚の照焼き&イカリングフライ チキンカツ&イカリングフライ オクラのツナ和え 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚しゃぶ チキンソテー(キッソ)ス アスパラの中華ソテー すまし汁 デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B 魚の磯辺揚げ 魚の南蛮漬 加ワラーの加-ソテー 中華スープ デザート サラダバイキング	ビーフシチュー A B ミニメンチカツ スパゲティサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B ポークピカタ チキンキノコ南蛮漬 菜の花のごまあえ コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏肉の香草焼 鯖のみぞれ煮 イグソのごま和え 味噌汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー	992 kcal	907 kcal	892 kcal	1080 kcal	1320 kcal	1010 kcal	969 kcal
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.4g	4.0g	4.1g	1.9g	2.2g
	エネルギー	957 kcal	1115 kcal	1227 kcal	1090 kcal	1099 kcal	1099 kcal	943 kcal
食塩相当量	2.3g	2.8g	1.7g	4.4g	1.7g	1.7g	3.5g	
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。

