

週間献立表



日付 曜日	6月19日 月	6月20日 火	6月21日 水	6月22日 木	6月23日 金	6月24日 土	6月25日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚肉の辛味炒め 卵とキャベツのトマト煮 焼き茄子 彩りサラダ <small>材料のり・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 豚と茸のソテー れんごんの金平 チーズサラダ <small>材料のり・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 アスパラ炒り豆腐 ウィンナーソテー 野菜炒め グリーンサラダ <small>材料のり・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 ベーコン 大根と油揚げの炒め煮 マセドアンサラダ <small>材料のり・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 鮭の塩焼き ポークビーンズ 小松菜の蒸し焼き キノコマリネ <small>材料のり・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 鶏じゃが ミニオムレツ 五目ビーフン ヘルシーサラダ <small>材料のり・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 卵とキャベツのトマト煮 冷奴 野菜サラダ <small>材料のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>
	エネルギー 762 kcal	718 kcal	711 kcal	799 kcal	645 kcal	779 kcal	672 kcal
	食塩相当量 2.1g	2.2g	2.4g	3.0g	2.5g	2.9g	2.6g
	昼食	ごはん・ふりかけ 照焼ハンバーグ アジフライ 根菜のごま煮 ｽｯｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 コロッケ 青梗菜中華ソテー 拌三絲	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き いか天 ｲｯｸﾞﾝ豆とﾊﾞｰｺﾝのｽﾐｯｸ炒め ほうれん草なめ茸和え	ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしぐれ煮 魚の照り焼き 細切昆布煮付け 菜の花サラダ	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 白身フライ 大根のそぼろあん ブロッコリーのツナ和え	ごはん・ふりかけ 冷中華麺 ギョーザ フルーツ
エネルギー 1183 kcal		1136 kcal	1022 kcal	1054 kcal	963 kcal	983 kcal	1237 kcal
食塩相当量 5.1g		4.7g	1.9g	2.9g	2.7g	5.9g	3.8g
夕食		ごはん 鯖のバター醤油焼き とんかつ 小松菜のおひたし 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん 魚のおろし南蛮 & オムレツ チキンソテー & オムレツ 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	ごはん 魚の唐揚げ 豚のピザ焼き ブロッコリーのツナ和え 中華スープ デザート サラダバイキング	親子丼 鯖のみりん焼 白身魚の天ぷら にら三色ソテー すまし汁 デザート サラダバイキング	カレーライス <small>(甘口・辛口の2種類)</small> 鶏の唐揚げ マカロニサラダ デザート サラダバイキング	ごはん 鶏のピリ辛ソー ス 魚のタルタル焼き ほうれん草のごまあえ 味噌汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 972 kcal	1016 kcal	929 kcal	1048 kcal	1358 kcal	909 kcal	1007 kcal
	食塩相当量 1.9g	3.6g	1.6g	4.3g	5.7g	3.1g	1.9g
	B	エネルギー 1069 kcal	930 kcal	1190 kcal	1008 kcal		933 kcal
食塩相当量 2.2g		3.5g	2.3g	4.1g		2.6g	2.0g
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。

