

# 週間献立表



日付	6月26日		6月27日		6月28日		6月29日		6月30日		7月1日		7月2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	
	出し巻き卵	ポイルワインナー	魚の照り焼き	ジャーマンポテト	厚揚げそぼろあん	目玉焼き	豚肉とこんにゃくの中巻炒め	ベーコン	魚の一味焼	ミートボールのトマト煮	ごまりと鶏肉の炒め煮	ミニオムレツ	豚肉の辛味炒め	鶏とコーンのソテー	
	チンゲン菜とツナの炒め物	コールスローサラダ	金平牛蒡	シーザーサラダ	もやしのだんご	ブロッコリーのツナ和え	野菜煮	ポテトサラダ	チンゲン菜とツナの炒め物	ヘルシーサラダ	ところてん	シェルマカロニサラダ	茹で卵	野菜サラダ	
	<small>味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>		<small>味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>		<small>味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>		<small>味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>		<small>味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>		<small>味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>		<small>味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>		
エネルギー	700 kcal		714 kcal		778 kcal		812 kcal		711 kcal		789 kcal		753 kcal		
食塩相当量	2.7g		2.5g		2.2g		3.3g		2.8g		2.6g		2.0g		
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 茄子の辛煮 菜の花辛子和え		ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 南瓜挽肉ソテー 小松菜の煮浸し 春雨中華サラダ		ごはん・ふりかけ ピーフバター焼 すき焼きコロッケ 人参シリシリ イグツのごま和え		ごはん・ふりかけ チキンチャップ いかリングフライ 筑前煮 キャベツのだんご		ごはん・ふりかけ スタミナ炒め ギョーザ 五目ひじき ほうれん草のごまあえ		ごはん・ふりかけ 和風きのこスパゲティ ミニメンチカツ フルーツ		混ぜごはん/ごはん チャーシュー麺 チキンナゲット フルーツ		
	エネルギー	1039 kcal		1056 kcal		1072 kcal		1016 kcal		1022 kcal		1095 kcal		1208 kcal	
	食塩相当量	2.2g		3.6g		2.1g		2.0g		3.2g		3.6g		2.9g	
	夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	豚塩丼	クリームシチュー	ごはん	ごはん						
魚の南蛮漬		煮込みハンバーグ	鶏肉のおろし焼 & しゅうまい	とんかつ&春巻き	お酢でさっぱりしょうが焼き	高知風 ゆず風味から揚げ	鯖の塩焼き	魚の唐揚げ	串カツ	鶏のチリソース	魚のソテー	おろしソース	鯖の煮付け	豚天	
スナップエンドウのサラダ		加ワワの加ワワ	じゃが芋のうま塩炒め	ほうれん草のナムル	すまし汁	デザート	スパゲティサラダ	デザート	デザート	チンゲン菜としめじの中華炒め	中華スープ	デザート	中華スープ	デザート	
コンソメスープ		中華スープ	コンソメスープ	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	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	サラダバイキング	サラダバイキング		
エネルギー	827 kcal		1119 kcal		960 kcal		1123 kcal		1186 kcal		1065 kcal		956 kcal		
食塩相当量	2.3g		3.8g		2.3g		3.0g		4.6g		3.4g		1.9g		
エネルギー	1075 kcal		1140 kcal		1030 kcal		1045 kcal		798 kcal		953 kcal		953 kcal		
食塩相当量	3.8g		4.1g		2.0g		3.0g		3.9g		2.9g		2.9g		
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。

