

週間献立表



日付	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11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 出し巻き卵 肉団子のチリソース 切干大根のピリ辛炒め コーンサラダ 味付のり・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 ししゃも 豚と茸のソテー れんこんのツナそぼろ煮 彩りサラダ 味付のり・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 厚揚げの生姜煮 ウィンナーソテー 高菜炒め マカロニサラダ 味付のり・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 肉じゃが 鶏とコーンのソテー 納豆 キノコマリネ 味付のり・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 鯖の塩焼き 丼とキャベツのトマト煮 金平牛蒡 ツナサラダ 味付のり・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 イカ五目ソテー 目玉焼き 野菜そぼろ煮 マセドアンサラダ 味付のり・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 春雨炒め ミニオムレツ チンゲン菜と竹輪の中華煮 スパゲティサラダ 味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等
	エネルギー 788 kcal	741 kcal	765 kcal	789 kcal	801 kcal	713 kcal	709 kcal
	食塩相当量 3.8g	2.2g	3.5g	2.8g	2.6g	2.7g	2.8g
	昼食	ごはん・ふりかけ 豚骨ラーメン ギョーザ フルーツ	オムライス いかリングフライ ミニサラダ コンソメスープ	ごはん・ふりかけ 煮込みハンバーグ シーザーサラダ コーンクリームスープ	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 南瓜コロッケ 大根の洋風旨煮 ほうれん草のごまあえ	ごはん・ふりかけ 鶏の揚げ煮 鯖の西京焼 チンゲン菜の煮浸し ブロッコリーのおかか和え	ごはん・ふりかけ 塩焼そば ミニメンチカツ フルーツ
エネルギー 1038 kcal		987 kcal	1021 kcal	973 kcal	1061 kcal	1145 kcal	1029 kcal
食塩相当量 4.9g		3.9g	3.2g	3.8g	4.3g	4.0g	5.8g
夕食		ごはん A B 魚の甘酢あんかけ 鶏肉のおろし煮 青梗菜の塩昆布マヨ和え 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏の唐揚げ&コロッケ 鮭の照焼き&コロッケ インゴリの味噌マヨ和え コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンソテー ジュレソース 白身魚の天ぷら ほうれん草と卵のソテー 味噌汁 デザート サラダバイキング	中華丼 A B アジフライ 魚のピザ焼き ワカメの酢味噌和え すまし汁 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 シェルマカロニサラダ 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 鶏のごま揚げ 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
	エネルギー 840 kcal	1247 kcal	1057 kcal	1089 kcal	1277 kcal	1037 kcal	1170 kcal
	食塩相当量 2.0g	3.9g	5.4g	5.4g	6.5g	1.1g	2.9g
	エネルギー 1184 kcal	1086 kcal	908 kcal	994 kcal		1054 kcal	946 kcal
食塩相当量 1.9g	3.7g	2.6g	6.3g		1.4g	2.9g	
備考	昼食寮食堂 12:30~14:00	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。

