

# 週間献立表



日付 曜日	7月10日 月	7月11日 火	7月12日 水	7月13日 木	7月14日 金	7月15日 土	7月16日 日	
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 親子煮 ベーコン 五目ビーフン ツナサラダ <small>味噌汁のり・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 魚の一味焼 肉団子のチリソース 野菜煮 コールスローサラダ <small>味噌汁のり・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 スパニッシュオムレツ 冷奴 彩りサラダ <small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン 鶏と大根の煮こみ ポイルウインナー 納豆 シーザーサラダ <small>味噌汁のり・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 鯖の煮付け 目玉焼き 切干大根のピリ辛炒め キノコマリネ <small>味噌汁のり・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 丼とキャベツのトド煮 茹で卵 グリーンサラダ <small>味噌汁のり・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 豚のピリ辛炒め ミニオムレツ チンゲン菜とツナの炒め物 ポテトサラダ <small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	779 kcal	783 kcal	719 kcal	688 kcal	728 kcal	747 kcal	834 kcal
	食塩相当量	3.3g	3.1g	2.6g	2.2g	3.1g	2.2g	3.5g
	昼食	<b>満腹弁当の日</b> ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 筑前煮 ブロッコリーのトマト炒め	ごはん・ふりかけ ポークチャップ 肉じゃがコロケ インゲン豆とベーコンのエキソ炒め きゃべつと人参の甘酢和え	ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしぐれ煮 魚の磯辺揚げ れんこんの金平 小松菜ごま和え	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 ミニハンバーグ 南瓜煮 スナップエンドウのサラダ	ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 アジフライ 五目ひじき きゅうりの中華和え	ごはん・ふりかけ 冷製クリームパスタ 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	968 kcal	1034 kcal	921 kcal	1129 kcal	1036 kcal	1167 kcal
食塩相当量	2.8g	2.3g	1.7g	3.4g	3.4g	1.6g	4.3g	
夕食	ごはん A B 鯖のみりん焼 鶏肉とインゴの南蛮漬 オクラのおろし和え 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏の照焼き&イカリソテー 白身フライ&イカリソテー チンゲン菜としめじの中華炒め すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B とんかつ チキンソテー アスパラの中華ソテー 味噌汁 デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B 魚の朝鮮焼き 鯖の竜田揚げ ほうれん草のナムル すまし汁 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 マカロニサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B 白身魚の天ぷら 鶏のコンソメ焼 インゲンのリテー コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚肉の香味ソース 鶏の揚げ煮 菜の花のおひたし 味噌汁 デザート サラダバイキング	
	エネルギー	858 kcal	955 kcal	1207 kcal	1178 kcal	1303 kcal	821 kcal	984 kcal
	食塩相当量	1.7g	3.0g	3.1g	4.6g	4.0g	2.2g	2.8g
	エネルギー	1066 kcal	1130 kcal	1114 kcal	1229 kcal		926 kcal	1119 kcal
食塩相当量	2.7g	3.3g	5.2g	4.5g		2.1g	2.5g	
備考					休講			

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。

