

週間献立表



日付	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23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 ウィンナーソーテー 卵豆腐 ツイストマカロニサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン ししゃも ミートボールのトマト煮 五目金平 ヘルシーサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 厚揚げの生姜煮 ハムエッグ れんこんのツナそぼろ煮 野菜サラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉じゃが オニオンフランク炒め 冷奴 牛蒡サラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン さばの味噌煮 ベーコン 野菜炒め チーズサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 出し巻き卵 豚と茸のソテー 野菜煮 コールスローサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚肉の辛味炒め ミニオムレツ もずく酢 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	840 kcal	679 kcal	746 kcal	733 kcal	748 kcal	794 kcal	789 kcal
	食塩相当量	3.8g	2.6g	2.2g	3.0g	3.0g	2.8g	2.5g
昼食	混ぜごはん/ごはん ぶっかけうどん かき揚げ ミニサラダ	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 白身フライ 茄子のそぼろあん ほうれん草のごまあえ	ごはん・ふりかけ とんかつ 鮭の塩焼き 青梗菜中華ソテー カリフラワーサラダ	ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 クリームコロッケ 切干大根のピリ辛炒め イグ'ソのド'レッシング' 和え	ごはん・ふりかけ チキンチャップ 南瓜コロッケ 根菜のごま煮 菜の花サラダ	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 冷中華麺 ギョーザ フルーツ	
	エネルギー	1365 kcal	1062 kcal	1226 kcal	1267 kcal	1019 kcal	1106 kcal	1016 kcal
	食塩相当量	4.6g	2.8g	3.7g	2.6g	1.9g	3.6g	5.6g
	夕食	ごはん A B 鶏のゆかり揚げ 魚の甘酢あんかけ じゃが芋のうま塩炒め すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のおろし南蛮 & オムレツ チキンソテー & オムレツ 春雨中華サラダ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のごまみそ焼き 酢鶏* 小松菜のなめたけ和え 中華スープ デザート サラダバイキング	親子丼 A B 白身魚の天ぷら 魚の揚げ煮 ひじきとコーンのサラダ 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 鶏の唐揚げ ブ'ロ'ッ'リ'の'J' マヨ'ネ'ーズ デザート サラダバイキング	ごはん A B ロールキャベツのトト煮 チキンカツ コーンハムソテー 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のにんにく醤油焼 豚天 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 デザート サラダバイキング
エネルギー		1010 kcal	1104 kcal	932 kcal	1061 kcal	1323 kcal	858 kcal	978 kcal
食塩相当量		2.9g	4.7g	3.1g	5.2g	6.4g	1.5g	3.1g
エネルギー		859 kcal	1018 kcal	957 kcal	1169 kcal	1043 kcal	1043 kcal	1003 kcal
食塩相当量	3.0g	4.6g	2.7g	7.9g	1.3g	1.3g	4.3g	
備考	朝食 8:00~9:00							

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。

