

週間献立表



日付	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30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 じゃがいもと鶏肉の炒め煮 ポイルウインナー 納豆 ツナサラダ <small>味付のり・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 魚の照り焼き じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 五目ひじき 野菜サラダ <small>味付のり・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 親子煮 ベーコン 大根と油揚げの炒め煮 ポテトサラダ <small>味付のり・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 肉団子の甘酢煮 目玉焼き チンゲン菜とツナの炒め物 コールスローサラダ <small>味付のり・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 鯖の塩焼き アスパラベーコンソテー 切干大根のピリ辛炒め 彩りサラダ <small>味付のり・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 鶏と大根の煮こみ ハムと玉葱のソテー 冷奴 グリーンサラダ <small>味付のり・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 イカと里芋の煮付 ミニオムレツ 野菜そぼろ煮 コーンサラダ <small>味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	737 kcal	707 kcal	767 kcal	770 kcal	659 kcal	623 kcal	775 kcal
	食塩相当量	2.4g	2.9g	3.4g	3.0g	2.5g	2.2g	3.5g
	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 菜の花のごまあえ	ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 アジフライ 小松菜の煮浸し 拌三絲	ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 カレーコロッケ 金平牛蒡 スナップエンドウのサラダ	ごはん・ふりかけ 牛肉のスタミナ炒め 魚の照り焼き 筑前煮 ほうれん草なめ茸和え	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 蓮根はさみ揚げ チンゲン菜の炒め物 イグサの胡麻味噌和え	ごはん・ふりかけ ぶっかけうどん チキンナゲット フルーツ	混ぜごはん/ごはん 皿うどん 蒸ししゅうまい フルーツ
エネルギー	824 kcal	1051 kcal	980 kcal	1144 kcal	1124 kcal	1075 kcal	1191 kcal	
食塩相当量	1.6g	2.9g	2.6g	4.2g	3.5g	2.5g	4.1g	
夕食	ごはん 魚の南蛮漬 味噌カツ イグサのソテー すまし汁 デザート サラダバイキング	夏祭りバイキング	ごはん 牛肉ときのこのソテー 和風ハンバーグ わかめの酢味噌和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	豚丼 魚のホソ酢かけ 魚の朝鮮焼き にら三色ソテー すまし汁 デザート サラダバイキング	ハヤシライス ミニメンチカツ 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 豚肉の甘辛炒め 鶏天 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	ごはん さばの味噌煮 鶏のチリソース揚げ 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	
	エネルギー	806 kcal	968 kcal	1277 kcal	1329 kcal	1032 kcal	877 kcal	
	食塩相当量	3.4g	3.4g	5.1g	5.4g	2.9g	3.0g	
	エネルギー	1082 kcal	1093 kcal	1357 kcal	1097 kcal	1002 kcal		
食塩相当量	4.2g	4.4g	5.5g	3.8g	1.9g			
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。

