

週間献立表



日付	7月3日		7月4日		7月5日		7月6日		7月7日		7月8日		7月9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	
	炒り鶏	ウインナー ソー	ししゃも	ハムエッグ	飛騨頭のきのごあん	ミニオムレツ	肉じゃが	アスパラベーコンソテー	鱈の塩焼き	オニオンフラン ク炒め	イカ五目ソテー	ベーコン	春雨炒め	豚と茸のソテー	
	大根とベーコン の煮物	野菜サラダ	チンゲン菜と竹 輪の中華煮	チーズサラダ	昆布入りビーフ ン	マカロニサラダ	冷奴	コーンサラダ	筍の五目金平	グリーンサラダ	れんこんのツナ そぼろ煮	ツイストマカロ ニサラダ	納豆	マセドアンサラ ダ	
味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等			
エネルギー	675 kcal		670 kcal		745 kcal		796 kcal		681 kcal		764 kcal		749 kcal		
食塩相当量	2.5g		2.7g		3.4g		3.7g		2.8g		3.0g		2.6g		
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ とんかつ れんこんの金平 ほうれん草のごまあえ		ごはん・ふりかけ 豚肉の甘辛炒め 蓮根はざみ揚げ 南瓜煮 カリフラワーサラダ		ごはん・ふりかけ 鶏の磯辺揚げ 鮭の塩焼き 金平牛蒡 キャベツのゆかり和え		ごはん・ふりかけ 焼肉風 白身フライ 茄子の辛煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ		ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 ビーフシチューコロッケ 大根の洋風旨煮 ｲｶﾞｼのごま和え		ごはん・ふりかけ スパゲティミートソース チキンナゲット 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	1028 kcal		1247 kcal		1014 kcal		1036 kcal		1129 kcal		1235 kcal		1012 kcal	
食塩相当量	2.5g		3.5g		2.0g		3.0g		4.6g		2.3g		5.6g		
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	中華丼	カレーライス (甘口・辛口の2種類)	ごはん	ごはん								
	A B 鶏のごま揚げ 魚の香草パン粉 焼き	A B ﾊﾞｰｸﾞ & ﾎﾞﾛｯｸ ﾁｷﾝｶｯｽ & ﾎﾞ ｯｸ	A B ｶﾚｲの唐揚げ ﾁｷﾝﺿﾞｰ ﾎﾞ ｯｸ	A B 魚のポン酢かけ 鮭のタルタル焼 き	ヒレカツ	A B 鶏肉の香草焼 酢豚*	A B 鱈のﾊﾞｰｸﾞ油焼 き	鶏天							
	菜の花のおひたし	コーンハムソテー	小松菜ごま和え	わかめの酢味噌和え	スパゲティサラダ	にら三色ソテー	チンゲン菜としめじの中華風お浸し								
	すまし汁 デザート	コンソメスープ デザート	味噌汁 デザート	中華スープ デザート	デザート	味噌汁 デザート	すまし汁 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								
A	エネルギー	1078 kcal		996 kcal		931 kcal		1042 kcal		1314 kcal		1043 kcal		958 kcal	
	食塩相当量	1.9g		2.5g		2.1g		5.3g		6.5g		2.8g		2.7g	
B	エネルギー	941 kcal		1157 kcal		1164 kcal		1102 kcal		1097 kcal		980 kcal		980 kcal	
	食塩相当量	2.5g		1.8g		2.0g		5.4g		4.0g		3.4g		3.4g	
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。



Uokuni Sohonsa Co.,Ltd.