

# 週間献立表



日付	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13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 豚のピリ辛炒め ハムエッグ 冷奴 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 鮭の塩焼き 肉団子のチリソース 野菜煮 海藻サラダ <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 鶏じゃが ベーコン 卵豆腐 マセドアンサラダ <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 にら豚たま ポイルウインナー 納豆 マカロニサラダ <small>味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	閉景		
	エネルギー 826 kcal	703 kcal	867 kcal	748 kcal			
	食塩相当量 3.0g	2.8g	4.0g	2.2g			
	昼食	ごはん・ふりかけ チキンカツ 味噌汁 五目ひじき	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 白身フライ 金平牛蒡 ほうれん草のおかか和え	ごはん・ふりかけ ミニハンバーグ 鯖の西京焼 大根の洋風旨煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	ごはん・ふりかけ 油淋鶏 出し巻き卵 れんこんの金平 キャベツとジャコの和え物		
エネルギー 1023 kcal		996 kcal	1190 kcal	1040 kcal			
食塩相当量 3.6g		5.6g	5.7g	3.0g			
夕食		ごはん A B 鯖の塩焼き 茹で豚と野菜のピリ辛ソース 拌三絲 すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚の甘酢あんか 牛肉の生姜焼き & コロッケ かっぱりの加ーラー 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 白身魚の子り チキンソテーｼﾞﾙﾄﾞ ｷﾞﾙﾄﾞ ソース ｲﾝｸﾞﾝのﾗｰ 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 魚の梅肉焼き ブロッコリーのツナ和え すまし汁 デザート サラダバイキング		
	エネルギー 872 kcal	980 kcal	845 kcal	1099 kcal			
	食塩相当量 2.1g	3.5g	2.2g	5.0g			
	エネルギー 974 kcal	1082 kcal	971 kcal	1091 kcal			
食塩相当量 2.2g	2.9g	3.6g	7.7g				
備考	居食寮食堂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。

