

週間献立表



日付	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27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 にら豚たま ウィンナーソーテー 里芋のそぼろ煮 シーザーサラダ <small>味噌のり・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 鮭のトッピング炒め 大根と油揚げの炒め煮 海藻サラダ <small>味噌のり・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 厚揚げの生姜煮 ベーコン 高菜炒め グリーンサラダ <small>味噌のり・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 ポイルワインナー 出し巻き卵 ポテトサラダ <small>味噌のり・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 さばの味噌煮 ミニオムレツ 五目ビーフン 牛蒡サラダ <small>味噌のり・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 ごまわりと鶏肉の炒め煮 ポークビーンズ 卵豆腐 彩りサラダ <small>味噌のり・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 納豆 コーンサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	704 kcal	661 kcal	726 kcal	733 kcal	814 kcal	760 kcal	855 kcal
	食塩相当量	2.6g	2.2g	3.3g	2.6g	3.3g	3.1g	3.7g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 野菜炒め スナップエンドウのサラダ	ごはん・ふりかけ ビーフバター焼 白身フライ 新信田煮 きゃべつと人参の甘酢和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き ベストサンド 大根の洋風旨煮 小松菜のおひたし	ごはん・ふりかけ 焼肉風 カルボナーラカツ 切干大根炒め煮 コールスローサラダ	ごはん・ふりかけ チキンカツ 魚の照り焼き 京合せ ブロッコリーのツナ和え	ごはん・ふりかけ 白菜とベーコンクリームスパ トマトグラタン フルーツ	混ぜごはん/ごはん 冬野菜de豚骨ラーメン ビーフ肉じゃがコロッケ フルーツ
エネルギー	960 kcal	1189 kcal	941 kcal	1178 kcal	996 kcal	1249 kcal	1318 kcal	
食塩相当量	2.1g	2.4g	1.6g	3.6g	2.3g	1.7g	6.4g	
夕食	ごはん 魚の梅肉焼き 和風ハンバーグ チンゲン菜としめじの中華風お浸し すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん 白身魚のフリカッパ チキンソテー オクラのツナ和え コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん 魚の塩焼き 豚天 白菜のおかか和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	親子丼 鯖の竜田揚げ 魚の朝鮮焼き 春雨中華サラダ すまし汁 デザート サラダバイキング	カレーライス <small>(甘口・辛口の2種類)</small> ヒレカツ ほうれん草のごまあえ デザート サラダバイキング	ごはん 豚キムチ 白身魚のフライ イカのり すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん 肉豆腐 油淋鶏 小松菜のおひたし 味噌汁 デザート サラダバイキング	
	エネルギー	811 kcal	834 kcal	829 kcal	1130 kcal	1188 kcal	957 kcal	982 kcal
	食塩相当量	3.8g	2.4g	2.6g	3.7g	6.1g	3.0g	2.4g
	エネルギー	1001 kcal	1003 kcal	1041 kcal	1079 kcal	1015 kcal	1083 kcal	
食塩相当量	3.0g	4.6g	3.8g	3.8g	2.4g	3.0g		
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。



週間献立表



日付	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3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 出し巻き卵 じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 青梗菜中華ソテー 野菜サラダ <small>味噌のり・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 オニオンフランク炒め 野菜煮 ツナサラダ <small>味噌のり・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 厚揚げそぼろあん パーコン 白菜の辛子醤油煮 ヘルシーサラダ <small>味噌のり・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 肉団子の旨煮 目玉焼き 納豆 グリーンサラダ <small>味噌のり・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 ウィンナーソーテー 野菜炒め シーザーサラダ <small>味噌のり・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 ししゃも 豚と茸のマヨソテー 切干大根のピリ辛炒め ポテトサラダ <small>味噌のり・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 豚肉とこんにゃくの中華炒め ミニオムレツ れんこんの金平 コールスローサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>
	エネルギー 711 kcal	751 kcal	722 kcal	676 kcal	787 kcal	788 kcal	712 kcal
	食塩相当量 2.7g	3.1g	2.9g	2.2g	2.8g	2.8g	2.5g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ とんかつ 大根と油揚げの炒め煮 ほうれん草のナムル	ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 白身フライ 細切昆布煮付け キャベツとジャコの和え物	ごはん・ふりかけ チキンチャップ かつお香味揚げ ジャーマンポテト ブロッコリーの辛子和え	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 パーコンエッグ 南瓜煮 青梗菜のおひたし	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き サンマ竜田揚げ 金平牛蒡 イガノのごま和え	ごはん・ふりかけ スパゲティミートソース フレンチドッグ フルーツ
エネルギー 1066 kcal		1184 kcal	1155 kcal	1016 kcal	963 kcal	1250 kcal	1116 kcal
食塩相当量 2.0g		2.6g	2.1g	2.9g	2.1g	2.6g	3.3g
夕食		ごはん A B 鶏のおろし焼き 魚の南蛮漬 加 فرا のカレー 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚 和風ハンバーグ 小松菜のなめたけ和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B チキン南蛮 鯖のバター醤油焼き 菜の花のおひたし コンソメスープ デザート サラダバイキング	中華丼 A B 白身魚の天ぷら 魚の塩焼き イガノの汁 すまし汁 デザート サラダバイキング	ハヤシライス A B ミニメンチカツ ほうれん草のおかか和え デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のチリソース揚げ おでん アップエドリのサラダ 中華スープ デザート サラダバイキング
	エネルギー 978 kcal	949 kcal	1028 kcal	1090 kcal	1239 kcal	1032 kcal	1054 kcal
	食塩相当量 3.3g	3.8g	2.1g	4.8g	6.5g	2.1g	3.7g
	エネルギー 857 kcal	994 kcal	925 kcal	1171 kcal	982 kcal	982 kcal	1094 kcal
食塩相当量 3.5g	3.3g	1.9g	5.5g	2.6g	2.6g	3.6g	
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。

