

週間献立表



日付 曜日	1月7日 月	1月8日 火	1月9日 水	1月10日 木	1月11日 金	1月12日 土	1月13日 日	
朝食	ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 筍の五目金平 <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	パン ジャム・マーガリン オニオンフランク炒め 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>	ごはん 味噌汁 豚肉の辛味炒め 目玉焼き 納豆 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>	パン ジャム・マーガリン ベーコン 煮奴 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 味噌汁 鶏と大根の煮こみ ベーコン 煮奴 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>	パン ジャム・マーガリン 肉団子のチリソース 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 味噌汁 飛竜頭のきのこあん ウインナーソーテー 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>	パン ジャム・マーガリン ミニオムレット 彩りサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>
	エネルギー	713 kcal	777 kcal	692 kcal	755 kcal	837 kcal	634 kcal	
	食塩相当量	3.0g	2.3g	3.0g	3.6g	4.1g	2.4g	
	昼食	ごはん・ふりかけ 焼肉風 アジフライ がんものあんかけ ほうれん草のしらす和え	ごはん・ふりかけ ミニハンバーグ クリームコロッケ だし巻き卵 ブロッコリーのツナ和え	ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしぐれ煮 白身フライ 里芋の煮物 菜の花辛子和え	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 蒸ししゅうまい 細切り昆布の煮付け カリフラワーとイグツのサラダ	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 味噌ラーメン ギョーザ フルーツ	
エネルギー	1121 kcal	1134 kcal	1006 kcal	979 kcal	1250 kcal	1056 kcal		
食塩相当量	3.7g	3.2g	2.7g	3.4g	2.6g	3.3g		
夕食	ごはん A B とんかつ 魚の塩焼き ワカメの酢味噌和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 酢鶏 肉豆腐 コーンソーテー すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏の唐揚げ 魚のマヨネーズ焼き イグツのサラダ コンソメスープ デザート サラダバイキング	親子丼 A B 魚の天ぷら 魚の朝鮮焼き オクラのおろし和え 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) ヒレカツ ほうれん草のナムル デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏の香草焼き 豚キムチ ブロッコリーの「マヨ」サラダ 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚の揚げ煮 チキンカツ チンゲン菜としめじの中華炒め 味噌汁 デザート サラダバイキング	
	エネルギー	1129 kcal	969 kcal	1069 kcal	1011 kcal	1180 kcal	1003 kcal	981 kcal
	食塩相当量	3.7g	2.6g	1.6g	3.0g	5.9g	2.5g	3.1g
	エネルギー	907 kcal	982 kcal	1005 kcal	1019 kcal	1034 kcal	1077 kcal	
食塩相当量	3.2g	2.1g	2.6g	3.7g	3.5g	4.2g		
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 曜日	1月14日 月	1月15日 火	1月16日 水	1月17日 木	1月18日 金	1月19日 土	1月20日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉じゃが 鶏とコーンのソテー 卵豆腐 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 魚の一味焼 ポイルワインナー れんごんのツナ そぼろ煮 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 炒り鶏 ベーコン 煮奴 マセドアンサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚のピリ辛炒め 目玉焼き 納豆 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 鯖の塩焼き ミートボールのトマト煮 茄子の味噌炒め 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 里芋とイカ煮 ミニオムレツ 野菜炒め 白菜サラダ <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 出し巻き卵 豚と茸のソテー チンゲン菜と竹輪の中華煮 ツナサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>
	エネルギー 767 kcal	730 kcal	760 kcal	838 kcal	749 kcal	701 kcal	758 kcal
	食塩相当量 3.6g	2.2g	2.9g	2.9g	2.9g	2.5g	2.7g
	昼食	ごはん・ふりかけ カレーうどん たこ焼き フルーツ	ごはん・ふりかけ チキンカツ 魚の照焼き チンゲン菜の煮浸し イガノのごま和え	ごはん・ふりかけ マヨたまカツ 鯖の西京焼 人参シリシリー キャベツのゆかり和え	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼き 南瓜挽肉フライ 金平牛蒡 小松菜ごま和え	ごはん・ふりかけ 鶏の磯辺揚げ 厚焼卵ウインナー 五目ひじき イガノのドレッシング 和え	ごはん・ふりかけ チャンポン 小籠包 フルーツ
エネルギー 1187 kcal		947 kcal	957 kcal	1209 kcal	1173 kcal	1180 kcal	1213 kcal
食塩相当量 5.1g		2.8g	3.4g	2.6g	3.6g	4.7g	6.6g
夕食		ごはん ハンバーグ 白身魚のフライ じゃが芋のうま塩炒め 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん 焼肉 ロールキャベツのトマト煮 小松菜とワカメの酢味噌和え コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん チキン南蛮 魚の塩焼き ほうれん草なめ茸和え すまし汁 デザート サラダバイキング	麻婆丼 いわしフライ 魚の照り焼き かっぱの加-リ- すまし汁 デザート サラダバイキング	クリームシチュー メンチカツ スバグティサラダ デザート サラダバイキング	ごはん おでん 魚の揚げ煮 春雨中華サラダ すまし汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 1319 kcal	1009 kcal	1057 kcal	1149 kcal	1295 kcal	993 kcal	910 kcal
	食塩相当量 3.7g	3.3g	2.7g	4.2g	4.7g	3.6g	3.8g
	エネルギー 1107 kcal	829 kcal	942 kcal	1140 kcal		884 kcal	1050 kcal
食塩相当量 2.8g	2.1g	3.4g	4.5g		2.9g	3.5g	
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。

