

# 週間献立表



日付	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7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 親子煮 ベーコン 青梗菜中華ソテー 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>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 出し巻き卵 肉団子のチリソース 筍の五目金平 キャベツとツナのマヨネーズ和え <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 ウィンナーソーテー 野菜煮 マカロニサラダ <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 鶏と大根の煮こみ オニオンフランクソース炒め 冷奴 フロッコリーのツナ和え <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 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 ししゅも アスパラベーコンソーテー 茹で卵 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 丸天のみぞれ煮 ミニオムレツ チンゲン菜と竹輪の中華煮 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>	
	エネルギー	848 kcal	687 kcal	803 kcal	708 kcal	719 kcal	665 kcal	618 kcal
	食塩相当量	4.2g	3.0g	3.0g	2.3g	2.2g	2.6g	2.6g
	昼食	<b>満腹弁当の日</b> ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 大根の洋風旨煮 ほうれん草のしらす和え	ごはん・ふりかけ ピーフバター焼 ギョーザ 茄子の辛煮 イグツのごま和え	ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 牛肉コロッケ れんこんの金平 キャベツのナムル	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 鮭のフライ 根菜のごま煮 菜の花辛子和え	ごはん・ふりかけ メンチカツ 鯖の西京焼 チンゲン菜の炒め物 キャベツのゆかり和え	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 チャーチャー麺 蒸ししゅうまい フルーツ
		エネルギー	1144 kcal	871 kcal	1109 kcal	1170 kcal	1089 kcal	1064 kcal
食塩相当量	4.4g	1.8g	4.3g	3.2g	4.8g	2.5g	3.3g	
夕食	ごはん A B 鶏のにんにく醤油焼き 白身魚のフライ フロッコリーのごまマヨサラダ コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンソーテー かつリソース さばの味噌煮 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 魚の塩焼き ひじきのサラダ 中華スープ デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B 鯖の唐揚げ 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え 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) A B ヒレカツ スパゲティサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンカツ 酢豚 かりなりのカレー 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚キムチ 照焼ハンバーグ イグツのリテー コンソメスープ デザート サラダバイキング	
	エネルギー	1034 kcal	1140 kcal	1115 kcal	1200 kcal	1319 kcal	1078 kcal	962 kcal
	食塩相当量	3.0g	2.7g	2.7g	6.5g	6.2g	3.7g	2.7g
	エネルギー	1128 kcal	757 kcal	888 kcal	1123 kcal	995 kcal	995 kcal	940 kcal
	食塩相当量	2.9g	2.9g	2.3g	7.0g		3.3g	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。



Uokuni Sohonsa Co.,Ltd.

# 週間献立表



日付	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14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 炒り鶏 豚と茸のソテー 納豆 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 魚の一味焼 鶏とコーンのソテー 五目金平 ツイストマカロニサラダ <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 肉じゃが ポイルウインナー 冷奴 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 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の旨煮 ミニオムレツ 小松菜の煮浸し 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 鯖の煮付け ベーコン 野菜炒め 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 里芋のそぼろ煮 目玉焼き 焼き茄子 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 飛竜頭のきのこあん 絆とキアッのトマト煮 もやしの挽肉炒め 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 747 kcal	742 kcal	738 kcal	728 kcal	782 kcal	621 kcal	825 kcal
	食塩相当量 2.0g	2.3g	2.7g	3.1g	2.8g	1.9g	3.4g
	昼食	混ぜごはん/ごはん 醤油ラーメン ギョーザ フルーツ	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 白身フライ 大根のそぼろあん ほうれん草とえのきの和え物	ごはん・ふりかけ カレーコロッケ 牛肉の味噌炒め インゲン豆とベーコンのエキソック炒め コールスローサラダ	ごはん・ふりかけ ハンバーグ クリームコロッケ 茄子の味噌炒め チンゲン菜の中華風お浸し	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 南瓜挽肉フライ 五目ひじき インゲンのドレッシング和え	ごはん・ふりかけ 味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ
エネルギー 1042 kcal	907 kcal	1342 kcal	1177 kcal	1025 kcal	1059 kcal	1197 kcal	
食塩相当量 5.3g	2.4g	2.7g	3.6g	3.4g	3.8g	4.3g	
夕食	ごはん A B 豚塩だれ焼肉 鶏の揚げ煮 小松菜とワカメの酢味噌和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B とんかつ 魚の甘酢あんかけ 春雨中華サラダ 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のごま揚げ 鯖のバター醤油焼き ほうれん草のごまあえ 味噌汁 デザート サラダバイキング	親子丼 A B 魚のホリ酢かけ 魚の照り焼き 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	ハヤシライス A B 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 A B 白身魚のフライ 鶏肉の香草焼 菜の花辛子和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚の塩焼き チキン南蛮 ほうれん草のナムル わかめと葱のゴマ風味スープ デザート サラダバイキング
	エネルギー 1049 kcal	1103 kcal	1048 kcal	946 kcal	1326 kcal	1024 kcal	839 kcal
	食塩相当量 3.6g	3.2g	2.4g	3.3g	5.4g	2.6g	1.9g
	エネルギー 1082 kcal	857 kcal	957 kcal	936 kcal		916 kcal	1066 kcal
食塩相当量 2.6g	2.7g	2.9g	3.4g		1.8g	2.3g	
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。

