

週間献立表



日付	10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21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	
	じゃがりと鶏肉の炒め煮	ハムと玉葱のソテー	魚の照り焼き	ミニオムレツ	豚肉の赤味噌炒め	ウインナーソテー	鶏じゃが	目玉焼き	さばの味噌煮	肉団子のチリソース	ししゃも	茄子とパプリカのトマト煮	里芋とイカ煮	ベーコン	
	冷奴	シーザーサラダ	五目ビーフン	コーンサラダ	れんこんのツナそぼろ煮	海藻サラダ	納豆	ポテトサラダ	出し巻き卵	コーンサラダ	チンゲン菜としめじの中華風お浸し	ヘルシーサラダ	卵豆腐	コールスローサラダ	
	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		
エネルギー	662 kcal		862 kcal		718 kcal		726 kcal		880 kcal		640 kcal		811 kcal		
食塩相当量	2.4g		3.6g		2.6g		2.3g		4.3g		2.8g		4.1g		
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ チキンカツ 切干大根炒め煮 ジャパニーズのサラダ		ごはん・ふりかけ 牛肉のスタミナ炒め ギョーザ 茄子のそぼろあん ほうれん草なめ茸和え		ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き アジフライ 金平牛蒡 きゃべつと人参の甘酢和え		ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 蓮根はさみ揚げ 大根の洋風旨煮 ほうれん草のおかか和え		ごはん・ふりかけ 鶏のごま揚げ 魚の照り焼き 野菜炒め ブロッコリーの辛子和え		ごはん・ふりかけ 皿うどん 竹輪揚げ フルーツ		混ぜごはん/ごはん スパゲティミートソース チキンナゲット フルーツ		
	エネルギー	1018 kcal		1107 kcal		1016 kcal		1108 kcal		1122 kcal		1140 kcal		1246 kcal	
	食塩相当量	3.7g		3.4g		1.9g		3.6g		2.0g		4.6g		2.2g	
	夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	牛とじ丼	カレーライス (甘口・辛口の2種類)	ごはん	ごはん						
		和風ハンバーグ	魚の揚げ煮	白身魚のソテー	油淋鶏	とんかつ	鮭の胡麻マヨネーズ焼き	魚の竜田揚げ	魚の朝鮮焼き						
ほうれん草と卵のソテー		じゃが芋のうま塩炒め	小松菜ごま和え	ひじきのサラダ	マカロニサラダ	デザート	春雨中華サラダ	インゲンのごま和え							
味噌汁		デザート	中華スープ	デザート	すまし汁	デザート	味噌汁	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	983 kcal		838 kcal		1072 kcal		1329 kcal		1292 kcal		1034 kcal		926 kcal	
	食塩相当量	4.7g		2.0g		2.1g		4.5g		6.1g		4.2g		2.3g	
B	エネルギー	968 kcal		1099 kcal		838 kcal		1278 kcal		989 kcal		1054 kcal			
	食塩相当量	2.9g		2.0g		1.4g		4.6g		3.1g		3.2g			
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	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28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 鶏と大根の煮こみ オニオンフランク炒め 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 鯖の塩焼き ベーコン 野菜煮 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、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉じゃが ポイルウインナー もやしと茸のソテー 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 厚揚げそぼろあん 目玉焼き 切干大根炒め煮 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 出し巻き卵 ミートボールのトマト煮 春雨と白菜の黒胡椒炒め 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 野菜そぼろ煮 アスパラベーコンソテー 湯豆腐 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 豚肉の辛味炒め ミニオムレツ 筑前煮 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	732 kcal	808 kcal	704 kcal	742 kcal	767 kcal	774 kcal	717 kcal
	食塩相当量	2.2g	3.2g	2.7g	2.7g	2.6g	2.5g	2.4g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ ハンバーグ 青梗菜中華ソテー 春雨のサラダ	ごはん・ふりかけ 焼肉風 蒸ししゅうまい れんこんの金平 キャベツのゆかり和え	ごはん・ふりかけ チキンカツ 魚の照り焼き 根菜のごま煮 インゲン豆のドレッシング和え	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 牛肉コロッケ 金平牛蒡 ブロッコリーの「マヨネーズ」	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 鯖の西京焼 五目ひじき 小松菜ごま和え	ごはん・ふりかけ ちゃんラー（福岡県） 野菜コロッケ フルーツ	混ぜごはん/ごはん 豚骨ラーメン ギョーザ フルーツ
エネルギー	1243 kcal	978 kcal	1030 kcal	1159 kcal	981 kcal	1110 kcal	1122 kcal	
食塩相当量	5.2g	3.3g	3.1g	2.7g	3.7g	5.2g	6.4g	
夕食	ごはん 魚の唐揚げ チキンソテー キノコ ほうれん草のしらす和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん 鶏のごま揚げ 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーの辛子和え コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん 豚天 魚のごまみそ焼き 小松菜のおひたし 中華スープ デザート サラダバイキング	中華丼 アジフライ 魚の梅肉焼き オクラのおかか和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ビーフシチュー 串カツ スパゲティサラダ デザート サラダバイキング	ごはん 豚キムチ 魚のパン粉焼き ほうれん草のごまあえ 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん 魚の煮付 とんかつ ワカメの酢味噌かけ すまし汁 デザート サラダバイキング	
	エネルギー	939 kcal	1042 kcal	1066 kcal	1081 kcal	1324 kcal	958 kcal	794 kcal
	食塩相当量	2.9g	1.6g	3.0g	5.1g	4.3g	2.7g	3.5g
	エネルギー	1034 kcal	951 kcal	935 kcal	1036 kcal	916 kcal	916 kcal	1081 kcal
食塩相当量	3.2g	2.7g	2.6g	6.9g	2.3g	2.3g	3.2g	
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。

