

週間献立表



日付 曜日	10月29日 月	10月30日 火	10月31日 水	11月1日 木	11月2日 金	11月3日 土	11月4日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 筍と豚肉のピリ辛炒め ポイルウインナー 煮奴 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 パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の一味焼 糸揚げ炒め 大根と油揚げの炒め煮 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 炒り鶏 目玉焼き 納豆 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 厚揚げの生姜煮 ベーコン 高菜炒め 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 さばの味噌煮 ミニオムレット 野菜そぼろ煮 彩りサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 出し巻き卵 鶏とコーンのソテー チンゲン菜とツナの炒め物 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 イカ五目ソテー ウインナーソテー 野菜煮 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>
	エネルギー 713 kcal	738 kcal	794 kcal	790 kcal	724 kcal	637 kcal	761 kcal
	食塩相当量 2.8g	2.5g	2.0g	3.7g	2.9g	2.3g	3.2g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し 牛蒡サラダ	ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 白身フライ 細切昆布煮付け 菜の花のごまあえ	ごはん・ふりかけ 塩だれカルピ風メンチカツ 鶏肉の味噌焼 ツゲソ豆と糸揚げのイニシキ炒め キャベツのナムル	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 蒸ししゅうまい 大根のそぼろあん スナップエンドウのサラダ	ごはん・ふりかけ チキンの塩だれ焼 南瓜挽肉コロッケ 野菜炒め ブロッコリーのデザートサラダ	高専祭 パン2個 飲み物
エネルギー 1046 kcal		1196 kcal	936 kcal	956 kcal	1066 kcal		
食塩相当量 2.7g		2.7g	3.0g	2.9g	3.4g		
夕食		ごはん A B 照焼ハンバーグ 魚の竜田揚げ ブロッコリーのツナ和え 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンカツ 魚のマヨネーズ焼き 春雨中華サラダ コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 酢豚 鶏の磯辺揚げ ほうれん草のしらす和え 中華スープ デザート サラダバイキング	親子丼 A B 白身魚の天ぷら 魚の塩焼き 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) A B 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 A B チキン南蛮 ロールキャベツのトッピング 小松菜のおひたし すまし汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 1002 kcal	1054 kcal	981 kcal	903 kcal	1184 kcal	1146 kcal	1106 kcal
	食塩相当量 3.4g	2.5g	3.2g	2.8g	6.2g	3.3g	4.2g
	エネルギー 1009 kcal	1033 kcal	997 kcal	960 kcal		808 kcal	1009 kcal
食塩相当量 1.8g	3.6g	2.0g	3.4g		1.8g	3.9g	
備考						(高専祭) 朝食 7:20~8:10	(高専祭) 朝食 7:20~8:10

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	11月5日 月	11月6日 火	11月7日 水	11月8日 木	11月9日 金	11月10日 土	11月11日 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 ヘルシーサラダ <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 筍の五目金平 キャベツとツナのマヨネーズ和え <small>味付のり・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 鶏と大根の煮こみ ミニオムレツ れんこんのツナそぼろ煮 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>	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 オニオンフランク炒め 切干大根のピリ辛炒め 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 魚の煮付 目玉焼き 納豆 ポテトサラダ <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 ししゃも じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 茹で卵 グリーンサラダ <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 里芋のそぼろ煮 ポイルウインナー チンゲン菜とツナの炒め物 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>
	エネルギー 727 kcal	703 kcal	727 kcal	747 kcal	759 kcal	727 kcal	732 kcal
	食塩相当量 3.4g	2.8g	2.5g	2.9g	2.8g	2.4g	2.8g
	昼食	ごはん・ふりかけ うどん 竹輪揚げ フルーツ	ごはん・ふりかけ チキンチャップ 牛肉コロッケ 茄子の辛煮 イグツのごま和え	ごはん・ふりかけ とんかつ 魚の西京焼 金平牛蒡 春雨中華サラダ	ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 蒸ししゅうまい 根菜のごま煮 菜の花辛子和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 白身フライ チンゲン菜の炒め物 加ワラ-とイグツのサラダ	ごはん・ふりかけ 焼そば チキンナゲット フルーツ
エネルギー 931 kcal		1156 kcal	1129 kcal	987 kcal	1025 kcal	1254 kcal	1172 kcal
食塩相当量 5.9g		3.9g	3.5g	3.1g	2.4g	2.8g	4.2g
夕食		ごはん A 和風ハンバーグ B 白身魚のフライ 春雨のサラダ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A 豚天 B 魚の塩焼き コーンハムソテー すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A チキン南蛮 B 鯖のみりん焼 小松菜ごま和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	麻婆丼 A 魚のホッ酢かけ B 魚の揚げ煮 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	クリームシチュー ミニメンチカツ ほうれん草なめ茸和え デザート サラダバイキング	ごはん A 鶏のにんにく醤油焼 B 肉豆腐 イグツのリテ- 中華スープ デザート サラダバイキング
	エネルギー 1102 kcal	1078 kcal	1170 kcal	1126 kcal	1045 kcal	923 kcal	853 kcal
	食塩相当量 3.3g	3.3g	3.8g	3.8g	4.5g	2.1g	2.1g
	エネルギー 1125 kcal	866 kcal	864 kcal	1166 kcal	951 kcal	999 kcal	999 kcal
食塩相当量 3.0g	2.2g	2.3g	3.9g	1.6g	1.4g	1.4g	
備考	代休の為 朝食 8:00~9:00						

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。

