

週間献立表



日付	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18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 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 魚の照り焼き ミートボールのトマト煮 五目金平 ツイストマカロニサラダ <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 肉じゃが スパニッシュオムレツ 煮奴 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 厚揚げそぼろあん ウィンナーソテー 卵豆腐 ツナサラダ <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 ベーコン 野菜炒め 彩りサラダ <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 肉団子の旨煮 豚と茸のソテー チンゲン菜と竹輪の中華煮 野菜サラダ <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 飛竜頭のきのこあん ミニオムレツ もやしの挽肉炒め 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 740 kcal	786 kcal	677 kcal	845 kcal	738 kcal	730 kcal	747 kcal
	食塩相当量 2.3g	2.7g	3.1g	3.9g	3.1g	2.6g	3.3g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 五目ひじき コールスローサラダ	ごはん・ふりかけ 牛肉の味噌炒め 鮭のフライ 大根の洋風旨煮 ほうれん草とえのきの和え物	ごはん・ふりかけ 焼肉風 野菜コロッケ 茄子のそぼろあん 拌三絲	ごはん・ふりかけ ハンバーグ クリームコロッケ 金平牛蒡 チンゲン菜としめじの中華風お浸し	ごはん・ふりかけ 鶏の磯辺揚げ 魚の照り焼き 切干大根炒め煮 イゲソのドレッシング 和え	ごはん・ふりかけ 白菜とベーコンクリームスパ カレーコロッケ フルーツ
エネルギー 1049 kcal		1365 kcal	1149 kcal	1121 kcal	1153 kcal	1287 kcal	1040 kcal
食塩相当量 3.0g		2.8g	3.2g	3.2g	2.6g	1.5g	5.3g
夕食		ごはん A B 照焼ハンバーグ 魚の塩焼き 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 鶏天 ロールキャベツ じゃが芋のうま塩炒め コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のマヨネーズ焼き チキンカツ 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	中華丼 A B アジフライ 鯖のバター醤油焼き かつおのカレー すまし汁 デザート サラダバイキング	カレーライス イVENTメニュー (甘口・辛口の2種類) とんかつ 白身魚のフライ マカロニサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B おでん 鶏肉の香草焼 菜の花辛子和え 味噌汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 963 kcal	1022 kcal	1045 kcal	1108 kcal	1329 kcal	998 kcal	959 kcal
	食塩相当量 4.4g	2.7g	3.8g	5.7g	4.2g	3.6g	3.0g
	エネルギー 861 kcal	862 kcal	1066 kcal	1218 kcal	1522 kcal	948 kcal	892 kcal
食塩相当量 2.6g	1.6g	2.7g	6.3g	5.6g	2.3g	4.5g	
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。

