

週間献立表



日付	11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25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、コーンフレーク	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	
	じゃがいもと鶏肉の炒め煮	ベーコン	出し巻き卵	ホトハコ炒め	厚揚げの生姜煮	ミニオムレツ	鮭の塩焼き	ポークビーンズ	豚肉の辛味炒め	目玉焼き	ししゃも	鶏とコーンのソテー	丸天のみぞれ煮	ウインナーソテー	
	野菜煮	シーザーサラダ	五目ビーフン	海藻サラダ	もやしと茸のソテー	コーンサラダ	里芋田楽	コールスローサラダ	納豆	ポテトサラダ	五目金平	ヘルシーサラダ	チンゲン菜とツナの炒め物	グリーンサラダ	
	味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		
エネルギー	759 kcal		725 kcal		859 kcal		714 kcal		777 kcal		704 kcal		710 kcal		
食塩相当量	3.0g		2.3g		3.3g		2.4g		2.3g		2.5g		2.9g		
昼食	ごはん・ふりかけ 串カツ		ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼		ごはん・ふりかけ とんかつ		ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼		ごはん・ふりかけ うどん		ごはん・ふりかけ 皿うどん		混ぜごはん/ごはん 豚骨ラーメン		
	鶏の照焼き		白身フライ		蒸ししゅうまい		竹輪揚げ		カレーコロッケ		チキンナゲット		ギョーザ		
	大根のそぼろあん		茄子の辛煮		れんこんの金平		チンゲン菜の炒め物		フルーツ		フルーツ		フルーツ		
	ほうれん草のしらす和え		キャベツのナムル		春雨中華サラダ		イガソのごま和え								
エネルギー	956 kcal		988 kcal		1233 kcal		972 kcal		1019 kcal		1191 kcal		1157 kcal		
食塩相当量	3.2g		2.7g		4.1g		3.1g		5.9g		4.1g		4.6g		
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		親子丼		ハヤシライス		ごはん		ごはん		
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
	豚キムチ	煮込みハンバーグ	チキン南蛮	肉団子の甘酢あんかけ	チキンソテー	魚の揚げ煮	白身魚の天ぷら	魚の朝鮮焼き	ミニメンチカツ	肉豆腐	豚肉の味噌漬け焼	鱈の塩焼き	鶏のゆかり揚げ		
	ｽｯｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	チンゲン菜の中華風おひたし	ほうれん草のおかか和え	オクラのおろし和え	シェルマカロニサラダ	春雨のサラダ	イガソのリテー								
味噌汁		コンソメスープ		すまし汁		中華スープ		デザート		味噌汁		すまし汁			
デザート		デザート		デザート		デザート		デザート		デザート		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			
A	エネルギー	1019 kcal		1166 kcal		1004 kcal		940 kcal		1324 kcal		1041 kcal		832 kcal	
	食塩相当量	3.8g		3.6g		5.9g		2.6g		5.4g		3.1g		2.1g	
B	エネルギー	1098 kcal		1006 kcal		933 kcal		1020 kcal		1003 kcal		958 kcal			
	食塩相当量	4.5g		3.2g		3.4g		3.3g		4.4g		1.9g			
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。

