

週間献立表



日付 曜日	11月26日 月	11月27日 火	11月28日 水	11月29日 木	11月30日 金	12月1日 土	12月2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 納豆 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 じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 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 ベーコン 飛竜頭のきのこあん 海藻サラダ <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 ミニオムレット 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 鯖の塩焼き ミートボールのトマト煮 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 豚肉の赤味噌炒め ポイルウインナー 野菜煮 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 740 kcal	792 kcal	691 kcal	744 kcal	722 kcal	637 kcal	732 kcal
	食塩相当量 2.7g	2.9g	2.8g	3.5g	2.4g	2.3g	2.6g
	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 小松菜のおひたし	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 牛肉コロッケ 金平牛蒡 キャベツのゆかり和え	ごはん・ふりかけ チキンカツ 魚の西京焼 根菜のごま煮 かりフラワーとインゲンソのサラダ	ごはん・ふりかけ 焼肉風 ギョーザ 切干大根炒め煮 小松菜ごま和え	ごはん・ふりかけ 鶏の磯辺揚げ 塩だれカルピ風メンチカツ 野菜炒め インゲンのごま和え	ごはん・ふりかけ 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 950 kcal		1170 kcal	1255 kcal	950 kcal	1175 kcal	1258 kcal	1094 kcal
食塩相当量 2.7g		4.7g	4.6g	3.0g	2.5g	2.6g	3.5g
夕食		ごはん A 白身魚のフライ B 酢豚* ブロッコリーのトマトサラダ 中華スープ 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 豚塩だれ焼肉 春雨中華サラダ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A 魚のマヨネーズ焼き B チキン南蛮 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	牛とじ丼 A アジフライ B 魚の照焼き カリフラワーのカレーソテー 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 ヒレカツ B マカロニサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A 鶏のパプリカ焼き B 照焼ハンバーグ 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 1112 kcal	1007 kcal	1041 kcal	1231 kcal	1294 kcal	830 kcal	1073 kcal
	食塩相当量 2.9g	4.0g	3.2g	4.3g	6.1g	2.0g	3.3g
	エネルギー 1059 kcal	1067 kcal	1081 kcal	1126 kcal	925 kcal	762 kcal	762 kcal
食塩相当量 3.3g	4.4g	2.6g	4.7g	3.8g	3.5g	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。

