

週間献立表



日付	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16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						
	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						
	炒り鶏	じゃがいもと豚肉のガーリック炒め	魚の煮付	ポイルウインナー	筍と豚肉のピリ辛炒め	ベーコン	厚揚げの生姜煮	ミニオムレツ	鮭の塩焼き	ミートボールのトマト煮	出し巻き卵	ハムと玉葱のソテー	イカ五目ソテー	目玉焼き
	納豆	コールスローサラダ	大根と油揚げの炒め煮	シェルマカロニサラダ	卵豆腐	コーンサラダ	春雨と白菜の黒胡椒炒め	彩りサラダ	野菜そぼろ煮	ブロッコリーのトマト炒め	チンゲン菜とツナの炒め物	牛蒡サラダ	野菜煮	キノコマリネ
	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	790 kcal	741 kcal	913 kcal	702 kcal	706 kcal	680 kcal	676 kcal							
食塩相当量	2.6g	3.2g	4.7g	2.2g	2.7g	3.0g	3.2g							
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 切干大根炒め煮 かひわりとイガノのサラダ		ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしぐれ煮 蒸ししゅうまい 里芋の煮物 小松菜ごま和え	ごはん・ふりかけ チキンチャップ マヨたまカツ 細切昆布煮付け キャベツのナムル	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 いわしフライ 茄子のそぼろあん 牛蒡サラダ	ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 ミニメンチカツ ビーフン炒め カリフラワーサラダ	球技大会 パン2個 飲み物	混ぜごはん/ごはん 白菜とベーコンクリームスパ チキンナゲット フルーツ						
	エネルギー	988 kcal	952 kcal	995 kcal	1179 kcal	1131 kcal	1284 kcal							
	食塩相当量	2.5g	2.3g	2.6g	2.7g	4.6g	0.8g							
	夕食	ごはん	ごはん	クリスマスバイキング	親子丼	ハヤシライス	ごはん	ごはん						
チキンソテー キノコソース		牛肉の味噌炒め	ハンバーグデミソース	白身魚のフライ	鯖の竜田揚げ	魚の梅肉焼き	串カツ	鶏肉の香味焼き	魚の揚げ煮	白身魚のフライ	チキンソテー キノコソース			
青梗菜としめじの中華和え		春雨中華サラダ	オクラのおろし和え	ほうれん草のナムル	プロッコリーのツナ和え	小松菜のなめたけ和え								
味噌汁 デザート		すまし汁 デザート	すまし汁 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	1168 kcal	1292 kcal	1054 kcal	1227 kcal	983 kcal	1034 kcal							
A	食塩相当量	3.3g	3.7g	3.5g	5.3g	1.9g	3.4g							
B	エネルギー	1050 kcal	1081 kcal	914 kcal	906 kcal	979 kcal								
B	食塩相当量	3.3g	2.8g	4.7g	2.0g	5.6g								
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。

