

週間献立表



日付	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23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 ♪ふりと鶏肉の炒め煮 ウィンナーソーテー 青梗菜中華ソテー 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 鯖の塩焼き ♪♪♪♪♪ れんこんのツナそぼろ煮 シーザーサラダ <small>味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚肉の辛味炒め ミニオムレツ 切干大根炒め煮 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 鶏と大根の煮こみ ベーコン 五目ビーフン 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 さばの味噌煮 ポイルウインナー 納豆 ♪♪♪♪♪ <small>味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	閉寮	
	エネルギー 691 kcal	777 kcal	701 kcal	711 kcal	806 kcal		
	食塩相当量 2.6g	2.5g	2.8g	2.5g	3.3g		
	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ チキンカツ 大根のそぼろあん ほうれん草のしらす和え	ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 アジフライ 茄子の辛煮 ♪♪♪♪♪のおかか和え	ごはん・ふりかけ とんかつ 蒸ししゅうまい 小松菜の煮浸し ♪♪♪♪♪のごま和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き ピザソースカツ ひじきの煮付け ほうれん草のごまあえ	ごはん・ふりかけ ミニハンバーグ ギョーザ 南瓜煮 コールスローサラダ		
エネルギー 883 kcal	1240 kcal	1169 kcal	948 kcal	1092 kcal			
食塩相当量 2.5g	1.9g	3.7g	2.3g	3.0g			
夕食	ごはん A 鶏のパプリカ焼き B 酢豚 春雨中華サラダ 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A 白身魚のフリカかけ B 鶏のごま揚げ チンゲン菜としめじの中華風お浸し コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A 照焼ハンバーグ B 魚の南蛮漬 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	牛とじ丼 A 魚の照り焼き B 魚の唐揚げ 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	カレーライス (甘口・辛口の2種類) ヒレカツ マカロニサラダ デザート サラダバイキング		
	エネルギー 1206 kcal	797 kcal	944 kcal	1120 kcal	1294 kcal		
	食塩相当量 1.9g	2.6g	4.1g	3.1g	6.1g		
	エネルギー 1036 kcal	1053 kcal	802 kcal	1142 kcal			
食塩相当量 2.8g	2.0g	2.2g	3.1g				
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。

