

週間献立表



日付 曜日	12月3日 月	12月4日 火	12月5日 水	12月6日 木	12月7日 金	12月8日 土	12月9日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン じゃぶりと鶏肉の炒め煮 ベーコン 五目ビーフン グリーンサラダ <small>味噌汁のり・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 肉団子のチリソース ひじきの煮付け シーザーサラダ <small>味噌汁のり・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 オニオンフランス炒め 卵豆腐 ヘルシーサラダ <small>味噌汁のり・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 目玉焼き 納豆 ポテトサラダ <small>味噌汁のり・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 春雨炒め ウインナーソーテー 湯豆腐 プリンのジャムサンド <small>味噌汁のり・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 アスパラベーコンソーテー 茹で卵 ツナサラダ <small>味噌汁のり・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 豚肉とこんにゃくの中巻炒め ミニオムレット れんこんの金平 彩りサラダ <small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>
	エネルギー 732 kcal	674 kcal	801 kcal	759 kcal	715 kcal	698 kcal	656 kcal
	食塩相当量 2.6g	2.8g	4.4g	2.8g	2.9g	2.6g	2.2g
	昼食	ごはん・ふりかけ 煮込みハンバーグ クリームコロッケ れんこんの金平 キャベツとジャコの和え物	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 南瓜挽肉フライ 大根の洋風旨煮 ほうれん草なめ草和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き アジフライ 野菜炒め ブロッコリーの辛子和え	ごはん・ふりかけ 牛肉の味噌炒め 肉じゃがコロッケ 茄子のそぼろあん 小松菜のおひたし	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 白身フライ 筑前煮 キャベツの胡麻和え	ごはん・ふりかけ 焼そば チキンナゲット フルーツ
エネルギー 1157 kcal	1030 kcal	1008 kcal	1215 kcal	1243 kcal	1262 kcal		
食塩相当量 4.1g	2.6g	1.8g	2.2g	3.7g	2.8g		
夕食	ごはん A B 鶏のおろし焼き ホキの磯辺揚げ 菜の花のごまあえ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚キムチ 鶏のピリ辛ソース スナップエンドウのサラダ コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 油淋鶏 牛肉ときのこのソース ワカメの酢味噌和え 中華スープ デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B 白身魚の天ぷら 鮭のマヨネーズ焼き オクラのおかか和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ビーフシチュー A B ミニメンチカツ ほうれん草のナムル デザート サラダバイキング	ごはん A B 和風ハンバーグ 八宝菜 イグサの汁 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のパン粉焼き 豚天 小松菜のおひたし コンソメスープ デザート サラダバイキング
	エネルギー 959 kcal	984 kcal	1091 kcal	1103 kcal	1191 kcal	996 kcal	913 kcal
	食塩相当量 2.5g	3.2g	2.6g	3.5g	3.9g	2.3g	2.2g
	エネルギー 823 kcal	873 kcal	967 kcal	1274 kcal	951 kcal	1042 kcal	
食塩相当量 2.7g	2.6g	3.1g	4.7g	2.8g	2.9g		
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。

