

週間献立表



日付	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17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 炒り鶏 ハムと玉葱のソテー 納豆 ヘルシーサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の照り焼き ミートボールのトマト煮 野菜煮 マカロニサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 鶏じゃが ポイルウインナー チンゲン菜とツナの炒め物 彩りサラダ	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 ミニオムレツ 煮奴 シーザーサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン さばの味噌煮 ベーコン 白菜の辛子醤油煮 コールスローサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン ししゃも じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 大根とベーコンの煮物 キノコマリネ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン イカ五目ソテー ウィンナーソテー 里芋と椎茸の旨煮 海藻サラダ	
	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等							
	エネルギー	766 kcal	762 kcal	674 kcal	663 kcal	803 kcal	721 kcal	651 kcal
	食塩相当量	3.6g	3.0g	2.5g	2.7g	3.5g	3.2g	2.9g
昼食	ごはん・ふりかけ カレーうどん 竹輪揚げ フルーツ	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 ししゃもフライ れんこん金平 ポテトサラダ	ごはん・ふりかけ とんかつ 魚の照り焼き 厚揚げそぼろあん 春雨中華サラダ	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 串カツ 切干大根炒め煮 青梗菜のごま和え	ごはん・ふりかけ チーズインハンバーグ 野菜コロッケ 人参シリシリー 小松菜のなめたけ和え	ごはん・ふりかけ きつねうどん かき揚げ フルーツ	混ぜごはん/ごはん 醤油ラーメン 小籠包 フルーツ	
	エネルギー	1174 kcal	1496 kcal	1286 kcal	998 kcal	1137 kcal	1311 kcal	1073 kcal
	食塩相当量	4.7g	3.4g	3.9g	2.9g	3.6g	4.6g	5.5g
	夕食	ごはん A 白身魚のフライ B 牛肉ときのこのソテー イガのソテー 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A チキン南蛮 B 魚のごまみそ焼き 菜の花のおひたし すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A 魚のパン粉焼き B 豚キムチ アロヨリ-のJ マヨサラダ 中華スープ デザート サラダバイキング	予餞会バイキング	ビーフシチュー メンチカツ ほうれん草のおかか和え デザート サラダバイキング	ごはん A チキンカツ B 鯖の塩焼き 小松菜の胡麻味噌和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A おでん B 鶏のんにく醤油焼き オクラのおろし和え 中華スープ デザート サラダバイキング
エネルギー		1047 kcal	1084 kcal	1063 kcal	1195 kcal	1086 kcal	1027 kcal	
食塩相当量		3.0g	2.7g	2.4g	5.2g	5.1g	3.5g	
エネルギー		986 kcal	938 kcal	1104 kcal		873 kcal	914 kcal	
食塩相当量	2.9g	3.1g	3.5g		4.0g	2.2g		
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。

