

# 週間献立表



日付 曜日	2月18日 月	2月19日 火	2月20日 水	2月21日 木	2月22日 金	2月23日 土	2月24日 日	
朝食	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 青梗菜中華ソテー 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 魚の照り焼き ジャーマンポテト 金平牛蒡 シーザーサラダ <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 鶏と大根の煮こみ ベーコン 春雨と白菜の黒胡椒炒め 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 豚肉の赤味噌炒め ミニオムレット 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>	閉寮			
	エネルギー 692 kcal	690 kcal	753 kcal	735 kcal				
	食塩相当量 2.6g	2.4g	2.9g	2.4g				
	昼食	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	ごはん・ふりかけ 焼肉風 カルボナーラカツ ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ 信田煮	ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 ギョーザ 魚の甘酢あんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｼﾞｬﾑﾈﾞﾗﾀﾞ	ごはん・ふりかけ ハンバーグ 南瓜挽肉ﾌﾗｲ インゲン豆とベーコンの炒め物 拌三絲			
エネルギー 1250 kcal		1059 kcal	1125 kcal	1126 kcal				
食塩相当量 2.6g		3.2g	3.7g	2.6g				
夕食		ごはん A B 酢豚 油淋鶏 白菜の甘酢漬け 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚キムチ 鶏天 にら三色ソテー 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B とんかつ サンマの塩焼 ほうれん草のごまあえ すまし汁 デザート サラダバイキング	親子丼 A B アジフライ 魚の照焼き ブロッコリーのツナ和え すまし汁 デザート サラダバイキング			
	エネルギー 1022 kcal	1045 kcal	1097 kcal	1045 kcal				
	食塩相当量 2.4g	4.5g	2.6g	2.7g				
	エネルギー 1111 kcal	1067 kcal	987 kcal	940 kcal				
食塩相当量 2.0g	4.5g	3.2g	3.0g					
備考	朝食8:00~9:00							

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。

