

週間献立表



日付	2月4日		2月5日		2月6日		2月7日		2月8日		2月9日		2月10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、コーンフレーク	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	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	
	親子煮	ポイルウインナー	鯖の塩焼き	ツナポテト テー	豚肉の辛味炒め	ベーコン	厚揚げの生姜煮	目玉焼き	鮭の塩焼き	ウインナーソ テー	鶏と大根の煮込 み	ミニオムレツ	春雨炒め	肉団子のチリ ソース	
	チンゲン菜と竹 輪の中華煮	野菜サラダ	大根と油揚げの 炒め煮	彩りサラダ	煮奴	キャベツとツナ のマヨネーズ和 え	納豆	ポテトサラダ	もやしと茸のソ テー	マカロニサラダ	五目金平	マセドアンサラ ダ	卵豆腐	菜の花サラダ	
	味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		
エネルギー	759 kcal		792 kcal		796 kcal		768 kcal		754 kcal		789 kcal		810 kcal		
食塩相当量	2.8g		3.8g		2.7g		2.2g		2.6g		3.3g		3.7g		
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 茄子の辛煮 菜の花のごまあえ		ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしぐれ煮 魚の西京焼 五目ひじき ブロッコリーのジャマヨサラダ		ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き マヨたまカツ がんもどきの煮付 チンゲン菜としめじの中華風お浸し		ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 白身フライ キャベツのゆかり和え フルーツ		ごはん・ふりかけ チキンカツ 魚の照り焼き 肉じゃが 拌三絲		ごはん・ふりかけ 皿うどん 塩だれカルビ風メンチカツ フルーツ		オムライス クリームコロッケ フルーツ		
	エネルギー	960 kcal		1002 kcal		998 kcal		972 kcal		1249 kcal		1187 kcal		1073 kcal	
	食塩相当量	2.1g		4.1g		3.2g		3.3g		3.2g		4.8g		3.8g	
	夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	親子丼	カレーライス (甘口・辛口の2種類)	ごはん	ごはん						
魚の揚げ煮		煮込みハンバーグ	チキンソテー	ロールキャベツ のト汁煮	魚の一味焼	魚の磯辺揚げ	魚の揚げ煮	ハンバーグトマ トソース							
ツゲソのドレッシング和え		小松菜ごま和え	カリフラワーの加ネソテー	オクラのおろし和え	ほうれん草のごまあえ	プロッコリーのツナ和え	にら三色ソテー								
すまし汁 デザート		コンソメスープ デザート	中華スープ デザート	すまし汁 デザート	デザート	中華スープ デザート	味噌汁 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	939 kcal		966 kcal		1133 kcal		969 kcal		1188 kcal		945 kcal		1121 kcal	
A	食塩相当量	2.1g		3.3g		3.1g		3.0g		6.1g		2.4g		4.5g	
B	エネルギー	1086 kcal		925 kcal		1064 kcal		1006 kcal		1100 kcal		928 kcal		928 kcal	
B	食塩相当量	3.8g		1.6g		2.6g		3.2g		2.8g		3.2g		3.2g	
備考												屈食寮食堂12:00~12:50			

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。

