

週間献立表



日付	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝食	ごはん パン 味噌汁 シャム・マーガリン 出し巻き卵 豚と茸のソテー 大根とベーコンの煮物 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>	ごはん パン 味噌汁 シャム・マーガリン 鯖の塩焼き ポイルウインナー 春雨と白菜の黒胡椒炒め グリーンサラダ <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 シャム・マーガリン 厚揚げそぼろあん ベーコン 野菜炒め 大根サラダ <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 シャム・マーガリン 親子煮 オニオンフランク炒め 納豆 春雨のサラダ <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 シャム・マーガリン 魚の一味焼 肉団子のチリソース れんこんの金平 シェルマカロニサラダ <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 シャム・マーガリン イカ五目ソテー ジャーマンポテト 卵豆腐 野菜サラダ <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 シャム・マーガリン 豚肉の赤味噌炒め ミニオムレツ 里芋と椎茸の旨煮 コーンサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	755 kcal	734 kcal	780 kcal	731 kcal	730 kcal	760 kcal	819 kcal
	食塩相当量	2.6g	2.4g	2.7g	3.1g	2.7g	3.7g	3.5g
	昼食	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 鯖の西京焼 切干大根のピリ辛炒め 菜の花のごまあえ	ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 カレーコロッケ チンゲン菜の煮浸し キャベツとジャコの和え物	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ とんかつ 五目ひじき 人参シリシリー	ごはん・ふりかけ チキンチャップ ギョーザ ピーマン炒め ブロッコリーのおかか和え	ごはん・ふりかけ 豚塩だれ焼肉 竹輪揚げ 茄子のそぼろあん イガノドレッシング和え	ごはん・ふりかけ 白菜とベーコンクリームスパ チキンナゲット フルーツ	混ぜごはん/ごはん カレーうどん コロッケ フルーツ
エネルギー		1030 kcal	1208 kcal	1074 kcal	999 kcal	1017 kcal	1259 kcal	1220 kcal
食塩相当量		3.9g	2.3g	3.1g	2.4g	2.9g	1.2g	6.7g
夕食		寮生夕食歓迎会	ごはん A B 魚の南蛮漬 鶏ソテー イガノソテー コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンソテー ほうれん草のサラダ かき玉汁 デザート サラダバイキング	中華丼 A B 鯖の唐揚げ 白身魚のチリソース 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	ハヤシライス A B ミニメンチカツ 青梗菜の中華炒め デザート サラダバイキング	ごはん A B ロールキャベツのトト煮 豚肉の甘辛炒め 春雨中華サラダ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B チキン南蛮 さばの味噌煮 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
	エネルギー		863 kcal	1194 kcal	1089 kcal	1233 kcal	914 kcal	1078 kcal
	食塩相当量		2.2g	3.2g	4.6g	5.7g	3.3g	2.6g
	エネルギー		966 kcal	1017 kcal	962 kcal	962 kcal	1010 kcal	902 kcal
食塩相当量	4.3g	4.7g	4.4g	4.4g	3.4g	3.6g		
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。

