

週間献立表



日付	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29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 鶏と大根の煮こみ ウィンナーソーテー 納豆 彩りサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 出し巻き卵 ミートボールのトマト煮 五目金平 ツナサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉じゃが ベーコン 冷奴 シーザーサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 炒り豆腐 ウィンナーソーテー 高菜炒め 牛蒡サラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の煮付 スパニッシュオムレツ チンゲン菜とツナの炒め物 グリーンサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン じゃり鶏肉の炒め煮 ポークビーンズ 卵豆腐 白菜サラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の甘酢煮 茹で卵 ひじきの煮付け ポテトサラダ	
	味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等							
	エネルギー	669 kcal	695 kcal	717 kcal	727 kcal	746 kcal	802 kcal	758 kcal
	食塩相当量	2.2g	2.6g	2.9g	3.6g	3.5g	4.1g	3.1g
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 野菜炒め ブロッコリーのツナ和え	ごはん・ふりかけ ミニハンバーグ 魚の照り焼き 細切昆布煮付け 菜の花のおひたし	ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 牛肉コロッケ 小松菜の煮浸し 大根サラダ	ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 アジフライ れんこんの金平 キャベツのゆかり和え	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 すき焼きコロッケ 茄子の味噌炒め イガツのごま和え	ごはん・ふりかけ 焼肉風 白身フライ 大根の洋風旨煮 菜の花のごま和え	混ぜごはん/ごはん 味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ	
	エネルギー	960 kcal	1057 kcal	1197 kcal	974 kcal	1032 kcal	1207 kcal	1094 kcal
	食塩相当量	2.0g	3.4g	4.9g	2.7g	3.7g	3.1g	3.5g
	夕食	ごはん 豚肉の味噌漬け焼 白身魚のフライ 加 فرا のカレー 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん 魚の甘酢あんかけ 牛肉の生姜焼き ほうれん草とえのきの和え物 コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん 鯖の煮付け 和風おろしカツ 白菜のおかか和え 中華スープ デザート サラダバイキング	親子丼 白身魚の天ぷら 魚の照り焼き ポパイソテー すまし汁 デザート サラダバイキング	カレーライス (甘口・辛口の2種類) ヒレカツ スパゲティサラダ デザート サラダバイキング	ごはん 酢豚* ハバーグデミス 春雨中華サラダ 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん チキンカツ 鯖の塩焼き 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
エネルギー		1024 kcal	797 kcal	883 kcal	991 kcal	1324 kcal	1001 kcal	1106 kcal
食塩相当量		4.7g	1.8g	3.2g	3.9g	6.5g	3.3g	2.0g
エネルギー		1127 kcal	935 kcal	1026 kcal	922 kcal	1265 kcal	1265 kcal	853 kcal
食塩相当量	3.8g	1.8g	3.1g	4.1g	3.7g	3.7g	2.4g	
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。

