

# 週間献立表



日付	4月30日		5月1日		5月2日		5月3日		5月4日		5月5日		5月6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	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	
	豚肉とこんにゃくの中華炒め	弁とキアヲのトト煮	鯖の塩焼き	じゃがいもと豚肉のガーリック炒め	飛竜頭のきのごあん	ミニオムレツ	炒り鶏	ベーコン	魚の照り焼き	豚と茸のソテー	出し巻き卵	アスパラベーコンソテー	イカと里芋の煮付	ウインナーソテー	
	納豆	ヘルシーサラダ	切干大根のピリ辛炒め	シーザーサラダ	野菜炒め	グリーンサラダ	冷奴	牛蒡サラダ	れんこんのツナそばろ煮	コールスローサラダ	もやしの挽肉炒め	シェルマカロニサラダ	卵豆腐	野菜サラダ	
	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	783 kcal		809 kcal		707 kcal		740 kcal		814 kcal		708 kcal		749 kcal		
食塩相当量	2.5g		3.1g		2.9g		2.7g		2.5g		2.7g		3.7g		
昼食	ごはん・ふりかけ	ちゃんぽん	ごはん・ふりかけ	鶏の照焼き	ごはん・ふりかけ	煮込みハンバーグ	ごはん・ふりかけ	和風きのこスパゲティ	ごはん・ふりかけ	チキンカツ	ごはん・ふりかけ	醤油ラーメン	混ぜごはん/ごはん	うどん	
		春巻き		白身フライ		コンソメスープ		チキンナゲット		味噌汁		ギョーザ		竹輪揚げ	
		フルーツ		大豆とひじき煮		人参シリシリー		フルーツ		青梗菜中華ソテー		フルーツ		フルーツ	
				味噌汁											
エネルギー	1247 kcal		1055 kcal		1023 kcal		1098 kcal		951 kcal		1018 kcal		956 kcal		
食塩相当量	4.6g		4.5g		3.7g		2.9g		3.5g		5.7g		5.7g		
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		牛とじ丼		ビーフシチュー		ごはん		ごはん		
	チキン南蛮	とんかつ	豚キムチ	鯖のバター醤油焼き	魚の甘酢あんかけ	豚天	魚のホソ酢かけ	魚の一味焼	串カツ	鶏のんにく醤油焼	鯖の竜田揚げ	照焼ハンバーグ	白身魚の天ぷら		
	ほうれん草のおかか和え		ブロッコリーのツナ和え		菜の花辛子和え		ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ		カリフラワーサラダ		インゲンのソテー		小松菜の胡麻味噌和え		
	中華スープ	デザート	すまし汁	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		味噌汁	デザート	すまし汁	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	1088 kcal		1049 kcal		835 kcal		1169 kcal		1282 kcal		988 kcal		957 kcal	
	食塩相当量	5.4g		3.3g		3.2g		3.9g		5.0g		2.6g		5.1g	
B	エネルギー	1082 kcal		1049 kcal		978 kcal		1099 kcal		1004 kcal		833 kcal		833 kcal	
	食塩相当量	5.5g		2.6g		3.2g		3.7g		2.8g		3.0g		3.0g	
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。

