

週間献立表



日付	4月9日		4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日		4月15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
	炒り鶏	お好み焼き炒め	豚肉の辛味炒め	ウインナーソーテー	肉じゃが	ベーコン	筍と豚肉のピリ辛炒め	お好み焼きのトド煮	魚の照り焼き	ミニオムレツ	ししゃも	目玉焼き	肉団子の旨煮	ハムと玉葱のソーテー
	納豆	海藻サラダ	五目ビーフン	野菜サラダ	もやしと茸のソーテー	ヘルシーサラダ	卵豆腐	マセドアンサラダ	茄子の辛煮	グリーンサラダ	野菜そぼろ煮	ポテトサラダ	青梗菜中華ソーテー	キノコマリネ
	味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	
エネルギー	692 kcal		742 kcal		746 kcal		905 kcal		700 kcal		707 kcal		705 kcal	
食塩相当量	2.1g		2.5g		3.3g		3.9g		2.3g		2.5g		3.1g	
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 大根の洋風旨煮 インゲンのごま和え		ごはん・ふりかけ ポークチャップ 南瓜挽肉ソテー 五目ひじき 小松菜のおひたし		ごはん・ふりかけ ビーフバター焼 白身フライ 金平牛蒡 コールスローサラダ		ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 牛肉コロッケ チンゲン菜の炒め物 かりふろりとインゲンのサラダ		ごはん・ふりかけ 焼肉風 アジフライ 根菜のごま煮 拌三絲		ごはん・ふりかけ 皿うどん 蒸ししゅうまい フルーツ		混ぜごはん/ごはん 醤油ラーメン ギョーザ フルーツ	
	エネルギー	1059 kcal		973 kcal		1054 kcal		1203 kcal		1154 kcal		1170 kcal		1054 kcal
食塩相当量	3.9g		2.8g		2.2g		4.6g		3.6g		4.4g		5.3g	
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	麻婆丼	カレーライス (甘口・辛口の2種類)	ごはん	ごはん						
	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B						
	鯖の煮付け 照焼ハンバーグ	鮭のマヨネーズ焼き チキンカツ	豚肉の香味ソース 酢鶏*	魚の磯辺揚げ 魚の照り焼き	ヒレカツ	魚の甘酢あんかけ 和風ハンバーグ	鶏のにんにく醤油焼 鯖の塩焼き							
	オクラのおろし和え	じゃが芋のうま塩炒め	菜の花のごまあえ	白菜のおかか和え	ほうれん草のナムル	インゲンのドレッシング和え	わかめの酢味噌和え							
味噌汁 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	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								
エネルギー	921 kcal		1024 kcal		954 kcal		1038 kcal		1184 kcal		900 kcal		970 kcal	
食塩相当量	2.9g		2.5g		2.3g		3.5g		6.2g		2.5g		2.8g	
エネルギー	1002 kcal		1128 kcal		973 kcal		1002 kcal		1089 kcal		1089 kcal		876 kcal	
食塩相当量	4.5g		1.3g		2.4g		3.6g		3.7g		3.7g		2.8g	
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。

