

# 週間献立表



日付	5月14日		5月15日		5月16日		5月17日		5月18日		5月19日		5月20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
	親子煮	ベーコン	だし巻き卵	ポークビーンズ	厚揚げそぼろあん	ワインナーソーテー	魚の照り焼き	ミートボールのトマト煮	豚肉の赤味噌炒め	スパニッシュオムレツ	里芋のそぼろ煮	ポイルワインナー	丸天のみぞれ煮	目玉焼き
	切干大根のピリ辛炒め	ツナサラダ	野菜煮	カボチャサラダ	もやしと茸のソーテー	グリーンサラダ	納豆	シェルマカロニサラダ	卵豆腐	シーザーサラダ	茹で卵	コールスローサラダ	小松菜の煮浸し	ポテトサラダ
味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等		
エネルギー	750 kcal		737 kcal		731 kcal		742 kcal		797 kcal		714 kcal		687 kcal	
食塩相当量	3.5g		2.5g		2.4g		2.4g		4.0g		2.5g		2.9g	
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 煮込みハンバーグ れんこんの金平 ほうれん草なめ茸和え		球技大会 パン2個 飲み物		ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 鯖の西京焼 茄子の辛煮 菜の花辛子和え		ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 白身フライ 南瓜煮 拌三絲		ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 カレーコロッケ 大根の洋風旨煮 キャベツの胡麻和え		ごはん・ふりかけ ベーコントマトスパ チキンナゲット フルーツ		混ぜごはん/ごはん 味噌ラーメン ギョーザ フルーツ	
	エネルギー	1005 kcal		1207 kcal		1054 kcal		1137 kcal		1187 kcal		1056 kcal		
食塩相当量	3.6g		3.3g		2.9g		4.8g		2.3g		3.3g			
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	かき揚げ丼	クリームシチュー	ごはん	ごはん							
	A B 彩り鶏南蛮 魚のパン粉焼き	A B チキンカツ 豚肉のスパイス炒め	A B 魚の磯辺揚げ 鶏の照焼き	A B 鯖のバター醤油焼き 魚の揚げ煮	A B ミニメンチカツ	A B 鶏のチリソース揚げ 酢豚	A B 魚の煮付 鶏天							
	オクラのおかか和え	インゲソのリネー	スナップエンドウのサラダ	わかめの酢味噌和え	ブロッコリーのツナ和え	ほうれん草のナムル	インゲソのごま和え							
	中華スープ デザート	すまし汁 デザート	コンソメスープ 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	コンソメスープ 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	1105 kcal		936 kcal		817 kcal		1199 kcal		1157 kcal		1003 kcal		768 kcal	
食塩相当量	2.9g		2.3g		3.2g		4.8g		4.1g		1.9g		2.6g	
エネルギー	934 kcal		1048 kcal		1022 kcal		1111 kcal		957 kcal		980 kcal			
食塩相当量	2.4g		1.7g		2.5g		5.7g		2.4g		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。

