

# 週間献立表



日付	5月21日		5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26日		5月27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	ベーコン	鯖の塩焼き	ジャーマンポテト	肉じゃが	冷凍・焼のクリーム煮	厚揚げそぼろあん	ウインナーソテー	さばの味噌煮	目玉焼き	ししゃも	オニオンフランク炒め	豚肉の辛味炒め	ミニオムレツ
	卵豆腐	ツイストマカロニサラダ	五目金平	ヘルシーサラダ	冷奴	牛蒡サラダ	野菜炒め	彩りサラダ	納豆	ポテトサラダ	青梗菜中華ソテー	ヨーグルトサラダ	もやしの挽肉炒め	マセドアンサラダ
	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	858 kcal		766 kcal		755 kcal		727 kcal		754 kcal		737 kcal		784 kcal	
食塩相当量	3.9g		2.8g		3.3g		2.4g		2.5g		2.7g		2.7g	
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 大根のそぼろあん 青梗菜の中華風お浸し		ごはん・ふりかけ 牛肉の生姜焼き アジフライ 細切昆布煮付け キャベツのゆかり和え		ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 南瓜挽肉フライ 根菜のごま煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾝのサラダ		ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 白身フライ ｲｯｶﾞﾝﾄﾞとﾊﾞｰｼﾞｮのｲｽﾞﾈｯｷ炒め コールスローサラダ		ごはん・ふりかけ ハンバーグ クリームコロッケ 大根と油揚げの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｼﾞｬﾝﾌﾞﾗﾝ		ごはん・ふりかけ 醤油ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ		混ぜごはん/ごはん 皿うどん 竹輪揚げ フルーツ	
	エネルギー	1049 kcal		1055 kcal		1071 kcal		1137 kcal		1166 kcal		1048 kcal		1167 kcal
食塩相当量	2.7g		2.9g		3.4g		3.6g		3.8g		5.9g		4.2g	
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	親子丼	カレーライス (甘口・辛口の2種類)	ごはん	ごはん						
	A B 豚塩だれ焼肉 ハンバーグおろしソース	A B とんかつ 鶏肉の甘酢炒め	A B 鶏の揚げ煮 ポークピカタ	A B 白身魚の天ぷら 魚の朝鮮焼き	A B 鶏の唐揚げ	A B 魚の揚げ煮 チキンカツ	A B 鶏のゆかり揚げ 鯖のみりん焼							
	春雨中華サラダ	ほうれん草のサラダ	オクラのおろし和え	小松菜のおひたし	マカロニサラダ	菜の花のごまあえ	コーンハムソテー							
	野菜ｽｰﾌﾟ デザート	中華ｽｰﾌﾟ デザート	かき玉汁 デザート	すまし汁 デザート	デザート	すまし汁 デザート	コンソメｽｰﾌﾟ 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	サラダバイキング							
エネルギー	1096 kcal		1088 kcal		1105 kcal		953 kcal		1358 kcal		933 kcal		983 kcal	
食塩相当量	2.9g		3.7g		3.2g		3.4g		5.7g		4.6g		1.5g	
エネルギー	1205 kcal		1008 kcal		1052 kcal		1033 kcal				932 kcal		876 kcal	
食塩相当量	3.3g		3.2g		2.5g		4.0g				2.3g		1.5g	
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。

