

週間献立表



日付 曜日	5月28日 月	5月29日 火	5月30日 水	5月31日 木	6月1日 金	6月2日 土	6月3日 日	
朝食	ごはん パン 味噌汁 シャム・マーガリン にら豚たま 丼とキャベツのトド煮 納豆 ヘルシーサラダ	ごはん パン 味噌汁 シャム・マーガリン 鮭の塩焼き じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 野菜炒め シーザーサラダ	ごはん パン 味噌汁 シャム・マーガリン 豚肉とこんにゃくの中華炒め ミニオムレツ 切干大根のピリ辛炒め グリーンサラダ	ごはん パン 味噌汁 シャム・マーガリン 出し巻き卵 豚と茸のソテー 冷奴 大根サラダ	ごはん パン 味噌汁 シャム・マーガリン 魚の照り焼き ベーコン 野菜煮 コールスローサラダ	ごはん パン 味噌汁 シャム・マーガリン 飛竜頭のきのこあん アスパラベーコンソテー 卵豆腐 シェルマカロニサラダ	ごはん パン 味噌汁 シャム・マーガリン 炒り鶏 ウインナーソーテー チンゲン菜とツナの炒め物 野菜サラダ	
	味噌汁・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等							
	エネルギー	773 kcal	764 kcal	725 kcal	723 kcal	789 kcal	817 kcal	706 kcal
	食塩相当量	2.4g	2.5g	2.5g	2.2g	3.2g	4.5g	2.6g
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ とんかつ 五目ひじき 白菜のおかか和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き ギョーザ 茄子の辛煮 インゲン胡麻味噌和え	ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 カレーコロッケ 筑前煮 菜の花のごまあえ	ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしぐれ煮 魚のフライ 小松菜の煮浸し カリフラワーとインゲンのサラダ	ごはん・ふりかけ チキンチャップ 竹輪揚げ れんこんの金平 キャベツとジャコの和え物	ごはん・ふりかけ 白菜とベーコンクリームスパ チキンナゲット フルーツ	混ぜごはん/ごはん 豚骨ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ	
	エネルギー	1044 kcal	890 kcal	1035 kcal	1047 kcal	929 kcal	1199 kcal	1093 kcal
	食塩相当量	6.2g	2.2g	2.9g	2.4g	2.0g	2.4g	4.8g
	夕食	ごはん A B 煮込みハンバーグ 魚の南蛮漬 オクラのおろし和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚天 肉団子の甘酢あんかけ* ほうれん草なめ茸和え 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンソテー 鮭のフライ スナッフえんどうのサラダ わかめスープ デザート サラダバイキング	チキン南蛮丼 A B 魚のホッソ酢かけ 魚の一味焼 ほうれん草のごまあえ すまし汁 デザート サラダバイキング	ハヤシライス 串カツ プロッコリーのツナ和え デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏肉の味噌焼 ロールキャベツのトド煮 じゃが芋のうま塩炒め コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B チキンカツ 鱈の塩焼き インゲンのソテー 味噌汁 デザート サラダバイキング
エネルギー		1042 kcal	960 kcal	996 kcal	1470 kcal	1245 kcal	881 kcal	1082 kcal
食塩相当量		3.9g	3.3g	3.2g	4.6g	5.4g	2.0g	3.6g
エネルギー		794 kcal	966 kcal	1055 kcal	1400 kcal	859 kcal	870 kcal	
食塩相当量	2.4g	3.1g	1.9g	4.4g	1.5g	2.6g		
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。

