

週間献立表



日付	5月7日		5月8日		5月9日		5月10日		5月11日		5月12日		5月13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	
	肉じゃが	ベーコン	魚の照り焼き	鶏とコーンのソテー	ゴボりと鶏肉の炒め煮	目玉焼き	筍と豚肉のピリ辛炒め	ポイルウインナー	魚の一味焼	ホトトギス炒め	ししゃも	オニオンフランク炒め	肉団子の旨煮	ミニオムレツ	
	大根と油揚げの炒め煮	彩りサラダ	青梗菜中華ソテー	ツナサラダ	納豆	ポテトサラダ	南瓜煮	マカロニサラダ	高菜炒め	コーンサラダ	野菜そぼろ煮	キノコマリネ	もずく酢	ヨーグルトサラダ	
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	704 kcal		727 kcal		733 kcal		725 kcal		814 kcal		662 kcal		756 kcal		
食塩相当量	3.0g		2.7g		2.3g		2.6g		4.1g		3.0g		2.5g		
昼食	満腹弁当の日		ごはん・ふりかけ	豚肉の照焼	ごはん・ふりかけ	豚肉の味噌焼	ごはん・ふりかけ	チキンカツ	ごはん・ふりかけ	ビーフバター焼	ごはん・ふりかけ	スパゲティミートソース	混ぜごはん/ごはん		
	ごはん・ふりかけ	鶏の唐揚げ	南瓜コロケ	白身フライ	鯖の西京焼	野菜コロケ	茄子のそぼろあん	カリフラワーサラダ	豚骨ラーメン	ギョーザ	フルーツ	フルーツ			
	金平牛蒡	ほうれん草のおかか和え	五目ビーフン	小松菜のおひたし	チンゲン菜の炒め物	イゲソのごま和え	キャベツの塩昆布和え								
	エネルギー	1060 kcal		1093 kcal		1081 kcal		1188 kcal		1136 kcal		1224 kcal		1062 kcal	
食塩相当量	5.3g		2.8g		4.4g		5.2g		3.1g		2.3g		4.6g		
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	麻婆丼	カレーライス	ごはん	ごはん								
	とんかつ	魚の胡麻マヨネーズ焼き	チキンチャップ	魚の煮付	ポークソテー	油淋鶏	アジフライ	魚の照り焼	ヒレカツ	白身魚のチリソース	酢鶏	鶏の照焼き	魚の揚げ煮		
	じゃが芋のうま塩炒め	春雨中華サラダ	オクラのおろし和え	菜の花サラダ	イゲソの味噌和え	チンゲン菜としめじの中華炒め	菜の花のおひたし								
	味噌汁	デザート	中華スープ	デザート	味噌汁	デザート	中華スープ	デザート	デザート	中華スープ	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	1164 kcal		1081 kcal		1119 kcal		1223 kcal		1343 kcal		752 kcal		989 kcal	
	食塩相当量	3.0g		3.2g		3.2g		2.9g		7.1g		1.7g		2.5g	
B	エネルギー	1057 kcal		817 kcal		1143 kcal		1118 kcal		933 kcal		926 kcal			
	食塩相当量	2.6g		3.5g		3.0g		3.1g		2.7g		4.4g			
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。

