

週間献立表



日付	6月11日		6月12日		6月13日		6月14日		6月15日		6月16日		6月17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	魚の西京焼	じゃがいもと豚肉のガーリック炒め	豚肉の辛味炒め	スパニッシュオムレツ	鶏と大根の煮こみ	豚と茸のソテー	魚の照り焼き	ポイルウインナー	肉ごぼう	肉団子のチリソース	里芋とイカ煮	ミニオムレツ	
	れんこんのツナそぼろ煮	野菜サラダ	野菜煮	シーザーサラダ	冷奴	ヘルシーサラダ	納豆	ポテトサラダ	ひじきの煮付け	グリーンサラダ	卵豆腐	ツナサラダ	焼き茄子	アボカドの「マヨ」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	717 kcal		787 kcal		708 kcal		789 kcal		705 kcal		839 kcal		706 kcal		
食塩相当量	2.3g		3.2g		2.8g		2.4g		2.4g		4.1g		2.8g		
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ チキンカツ 大根の洋風旨煮 チンゲン菜のごまあえ		ごはん・ふりかけ 牛肉ごま焼 野菜コロッケ 小松菜の煮浸し かぼちゃとインゴットのサラダ		ごはん・ふりかけ チキンチャップ 白身フライ れんこんの金平 きょうもろこしと人参の甘酢和え		ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 ギョーザ 南瓜煮 ほうれん草なめ茸和え		ごはん・ふりかけ ハンバーグ クリームコロッケ 野菜炒め 春雨中華サラダ		ごはん・ふりかけ スパゲティミートソース チキンナゲット フルーツ		混ぜごはん/ごはん 冷やしぶっかけ坦々麺 蒸ししゅうまい フルーツ		
	エネルギー	1138 kcal		1285 kcal		1012 kcal		924 kcal		1206 kcal		1224 kcal		1238 kcal	
	食塩相当量	4.6g		2.7g		2.0g		2.7g		5.0g		2.3g		4.5g	
	夕食	ごはん	ごはん	ごはん	麻婆丼	ビーフシチュー	ごはん	ごはん							
魚のパン粉焼き		チキンソテー ジャポネソース	魚の南蛮漬	ハンバーグおろしソース	豚しゃぶの青じそだれ	鶏のチリソース揚げ	魚の磯辺揚げ	魚のマヨ焼き	ミニメンチカツ	ポークピカタ	鶏肉とインゴットの南蛮漬	鶏肉の香草焼	鯖のみぞれ煮		
スナップエンドウのサラダ		オクラのツナ和え	小松菜のおひたし	カリフラワーサラダ	マカロニサラダ	菜の花のごまあえ	インゴットの胡麻味噌和え								
すまし汁 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	コンソメスープ デザート	味噌汁 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	948 kcal		835 kcal		913 kcal		1183 kcal		1305 kcal		1008 kcal		1062 kcal	
	食塩相当量	2.8g		2.3g		3.2g		3.6g		4.0g		1.9g		2.4g	
B	エネルギー	993 kcal		904 kcal		1035 kcal		1282 kcal		1068 kcal		936 kcal		936 kcal	
	食塩相当量	4.9g		2.6g		1.9g		4.0g		2.8g		3.8g		3.8g	
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。

