

週間献立表



日付	6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23日		6月24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	オニオンフランク炒め	魚の照り焼き	ジャーマンポテト	厚揚げそぼろあん	ベーコン	だしまき卵	ポークビーンズ	豚肉の赤味噌炒め	鶏とコーンのソテー	ししゃも	ミニオムレツ	丸天のみぞれ煮	ウインナーソーテー	
	納豆	キャベツとツナのマヨネーズ和え	もやしと茸のソテー	彩りサラダ	切干大根のピリ辛炒め	牛蒡サラダ	冷奴	コーンサラダ	チンゲン菜の煮浸し	海藻サラダ	茄子のそぼろあん	ポテトサラダ	れんこんの金平	グリーンサラダ	
	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	742 kcal		720 kcal		779 kcal		787 kcal		667 kcal		727 kcal		638 kcal		
食塩相当量	2.8g		2.3g		3.1g		3.2g		2.4g		2.7g		2.6g		
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 大根と油揚げの炒め煮 ほうれん草とえのきの和え物		ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 南瓜挽肉フライ ビーフン炒め ブロッコリーの辛子和え		ごはん・ふりかけ ビーフバター焼 魚の磯辺揚げ 茄子の辛煮 小松菜のおひたし		ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き アジフライ インゲン豆とパコンのエスニック炒め キャベツのゆかり和え		ごはん・ふりかけ 焼肉風 竹輪揚げ 筑前煮 小松菜ごま和え		ごはん・ふりかけ きのこベーコンのクリームスパ ミニメンチカツ フルーツ		混ぜごはん/ごはん ちゃんぽん ギョーザ フルーツ		
	エネルギー	950 kcal		1008 kcal		890 kcal		1059 kcal		1036 kcal		1237 kcal		1174 kcal	
	食塩相当量	2.2g		2.9g		1.6g		2.5g		3.3g		4.2g		4.2g	
	夕食	ごはん A B サモンのマヨ風味カ ハンバーグ デミソース		ごはん A B 牛肉の味噌炒め チキンカツ		ごはん A B 鶏のにんにく醤油焼 白身魚のフライ		親子丼 A B 鯖の竜田揚げ 魚の香草パン粉焼き		カレーライス (甘口・辛口の2種類) A B ヒレカツ		ごはん A B 彩り鶏南蛮 鶏髯焼肉		ごはん A B とんかつ さばの味噌煮	
		マカロニサラダ		菜の花のごまあえ		チンゲン菜としめじの中華炒め		拌三絲		マカロニサラダ		青梗菜のごま和え		インゲンのソテー	
コンソメスープ 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		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			
エネルギー		1035 kcal		1038 kcal		937 kcal		1104 kcal		1302 kcal		1115 kcal		1089 kcal	
食塩相当量	1.5g		2.3g		3.2g		3.9g		6.4g		3.1g		3.1g		
エネルギー	1360 kcal		1062 kcal		1030 kcal		1117 kcal		946 kcal		946 kcal		919 kcal		
食塩相当量	3.1g		3.4g		2.6g		4.7g		4.0g		4.0g		3.9g		
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。

