

週間献立表



日付 曜日	6月25日 月	6月26日 火	6月27日 水	6月28日 木	6月29日 金	6月30日 土	7月1日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン にら豚たま 丼とキャベツのトマト煮 卵豆腐 ヘルシーサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の塩焼き 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 ジャム・マーガリン 豚肉とこんにゃくの中華炒め ミニオムレット 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 ジャム・マーガリン 出し巻き卵 ミートボールのトマト煮 冷奴 大根サラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン さばの味噌煮 目玉焼き 納豆 ポテトサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 飛竜頭のきのこあん ベーコン 野菜煮 シェルマカロニサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・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
	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等	味付のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等
	エネルギー 861 kcal	834 kcal	725 kcal	706 kcal	754 kcal	802 kcal	736 kcal
	食塩相当量 3.8g	2.5g	2.5g	2.2g	2.5g	3.8g	2.6g
昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 煮込みハンバーグ 五目ひじき 加 فرا - の加 - リー	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 鮭のフライ 茄子の辛煮 イグ - の胡麻味噌和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き ギョーザ 根菜のごま煮 菜の花のごまあえ	ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしぐれ煮 野菜コロッケ 小松菜の煮浸し 加 فرا - とイグ - のカラ	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 キャベツとジャコの和え物	ごはん・ふりかけ 皿うどん チキンナゲット フルーツ	混ぜごはん/ごはん うどん 蒸ししゅうまい フルーツ
	エネルギー 1055 kcal	1385 kcal	933 kcal	1075 kcal	989 kcal	1161 kcal	1038 kcal
	食塩相当量 5.2g	2.5g	2.7g	2.5g	1.9g	2.6g	5.8g
	夕食	ごはん 豚天 鯖のみりん焼 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 タンドリーチキン 魚の甘酢あんかけ ほうれん草なめ苺和え コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん 黒酢豚 高知風 ゆず風味から揚げ スナッペンとうのサラダ 中華スープ デザート サラダバイキング	牛とじ丼 魚の南蛮漬 魚のカレーマヨ焼き 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	クリームシチュー 串カツ ブ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 鶏のオーロラ焼 豚キムチ じゃが芋のうま塩炒め 中華スープ デザート サラダバイキング
エネルギー 1066 kcal		1027 kcal	1145 kcal	1151 kcal	1055 kcal	1023 kcal	1124 kcal
食塩相当量 3.3g		2.0g	3.2g	3.9g	4.5g	1.7g	2.1g
エネルギー 916 kcal		816 kcal	1016 kcal	1090 kcal	995 kcal	902 kcal	902 kcal
食塩相当量 2.1g	2.1g	2.3g	3.7g	2.6g	2.7g		
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。

