

# 週間献立表



曜日	6月4日 月	6月5日 火	6月6日 水	6月7日 木	6月8日 金	6月9日 土	6月10日 日	
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉じゃが ベーコン 大根と油揚げの炒め煮 彩りサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の一味焼 ミートボールのトマト煮 青梗菜中華ソテー ツナサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 丁ネりと鶏肉の炒め煮 目玉焼き 納豆 ポテトサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 筍と豚肉のピリ辛炒め ポイルウインナー 里芋田楽 海藻サラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 親子煮 ツナボテソテー 高菜炒め コーンサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン ししゃも オニオンフランク炒め 野菜そぼろ煮 ツイストマカロニサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の旨煮 ミニオムレット もずく酢 グリーンサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	
	エネルギー	704 kcal	747 kcal	733 kcal	670 kcal	803 kcal	731 kcal	698 kcal
	食塩相当量	3.0g	2.8g	2.3g	2.7g	4.7g	2.7g	2.4g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 切干大根炒め煮 イゲノのごま和え	ごはん・ふりかけ ポークチャップ 牛肉コロッケ 金平牛蒡 小松菜のおひたし	ごはん・ふりかけ 焼肉風 魚の照り焼き チンゲン菜の炒め物 コールスローサラダ	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 アジフライ 茄子の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 すき焼きコロッケ 根菜のごま煮 拌三絲	ごはん・ふりかけ 焼そば メンチカツ フルーツ	混ぜごはん/ごはん 冷中華麺 ギョーザ フルーツ
		エネルギー	942 kcal	1133 kcal	1123 kcal	1057 kcal	1029 kcal	1166 kcal
食塩相当量	2.5g	3.9g	3.7g	2.9g	3.6g	3.4g	5.6g	
夕食	ごはん 和風ハンバーグ 魚の甘酢あんかけ わかめの酢味噌和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん 白身魚のフライ 豚肉の味噌漬け焼 カリフラワーのカレー コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん 牛肉の生姜焼き とんかつ にら三色ソテー 中華スープ デザート サラダバイキング	中華丼 白身魚の天ぷら 魚の梅肉焼き 春雨中華サラダ すまし汁 デザート サラダバイキング	カレーライス <small>(甘口・辛口の2種類)</small> ヒレカツ マカロニサラダ デザート サラダバイキング	ごはん 彩り鶏南蛮 豚肉のスパイス炒め 小松菜の胡麻味噌和え 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん 煮込みハンバーグ 魚の揚げ煮 チンゲン菜としめじの中華炒め すまし汁 デザート サラダバイキング	
	エネルギー	1030 kcal	1064 kcal	1027 kcal	1071 kcal	1266 kcal	1113 kcal	1030 kcal
	食塩相当量	3.8g	3.1g	3.2g	5.7g	7.1g	4.0g	4.3g
	エネルギー	843 kcal	960 kcal	1168 kcal	1099 kcal		1056 kcal	913 kcal
食塩相当量	3.8g	4.0g	2.0g	8.3g		2.5g	5.0g	
満席								

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。

