

週間献立表



日付	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン じゃがいもと鶏肉の炒め煮 ウィンナーソーテー 納豆 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 出し巻き卵 ミートボールのトマト煮 五目金平 ヘルシーサラダ <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 厚揚げの生姜煮 目玉焼き 卵豆腐 野菜サラダ <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 肉じゃが オニオンフランク炒め 冷奴 牛蒡サラダ <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 さばの味噌煮 ベーコン 野菜炒め 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 豚と茸のソテー 野菜煮 コールスローサラダ <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 豚肉の辛味炒め ミニオムレツ もずく酢 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>
	エネルギー 765 kcal 食塩相当量 2.5g	エネルギー 661 kcal 食塩相当量 2.6g	エネルギー 787 kcal 食塩相当量 3.2g	エネルギー 733 kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 872 kcal 食塩相当量 3.9g	エネルギー 812 kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 789 kcal 食塩相当量 2.5g
昼食	混ぜごはん/ごはん ぶっかけうどん 串カツ ミニサラダ	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 白身フライ 茄子のそぼろあん ほうれん草のごまあえ	ごはん・ふりかけ チキンカツ 蒸ししゅうまい 青梗菜中華ソテー カリフラワーサラダ	ごはん・ふりかけ ハンバーグ クリームコロッケ 切干大根のピリ辛炒め インゲンのドレッシング和え	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き 南瓜コロッケ 根菜のごま煮 味噌汁	ごはん・ふりかけ 焼そば ミニメンチカツ 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 1082 kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1062 kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 1146 kcal 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1122 kcal 食塩相当量 3.2g	エネルギー 941 kcal 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1170 kcal 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1016 kcal 食塩相当量 5.6g
夕食	ごはん A B 鶏のゆかり揚げ 魚の甘酢あんかけ じゃが芋のうま塩炒め すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 和風ハンバーグ 酢鶏 春雨中華サラダ 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のごまみそ焼き チキン南蛮 小松菜のなめたけ和え 中華スープ デザート サラダバイキング	親子丼 A B 白身魚の天ぷら 魚の揚げ煮 ひじきとコーンのサラダ すまし汁 デザート サラダバイキング	カレーライス 鶏の唐揚げ アボカドのじゃがいもサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B ロールキャベツのトマト煮 とんかつ コーンソテー 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のにんにく醤油焼 豚天 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 1010 kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 1103 kcal 食塩相当量 4.7g	エネルギー 932 kcal 食塩相当量 3.2g	エネルギー 1068 kcal 食塩相当量 4.6g	エネルギー 1323 kcal 食塩相当量 6.4g	エネルギー 858 kcal 食塩相当量 1.5g	エネルギー 978 kcal 食塩相当量 3.1g
備考	エネルギー 859 kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 1043 kcal 食塩相当量 4.0g	エネルギー 1176 kcal 食塩相当量 3.6g	エネルギー 1106 kcal 食塩相当量 4.9g	休講	エネルギー 1093 kcal 食塩相当量 2.1g	エネルギー 1003 kcal 食塩相当量 4.3g

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。

