

週間献立表



日付	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8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 親子煮 ポークビーンズ 大根と油揚げの炒め煮 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 鮭の塩焼き 目玉焼き 納豆 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 ミニオムレツ チンゲン菜と竹輪の中華煮 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 肉じゃが アスパラベーコンソテー 冷奴 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 鯖の塩焼き オニオンフランク炒め 筍の五目金平 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>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン ししゃも ウィンナーソテー れんこんのツナそぼろ煮 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 春雨炒め 豚と茸のソテー 卵豆腐 マセドアンサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>
	エネルギー 744 kcal	721 kcal	744 kcal	796 kcal	681 kcal	756 kcal	907 kcal
	食塩相当量 2.5g	2.1g	2.5g	3.7g	2.8g	2.7g	3.8g
	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 切干大根のピリ辛炒め ほうれん草のごまあえ	ごはん・ふりかけ 豚肉の甘辛炒め 蒸ししゅうまい 南瓜煮 カリフラワーサラダ	ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 ビーフシチューコロケ 金平牛蒡 キャベツのゆかり和え	ごはん・ふりかけ 焼肉風 白身フライ 茄子の辛煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	ごはん・ふりかけ 鶏の磯辺揚げ 鯖の西京焼 大根の洋風旨煮 ｲﾝｸﾞﾝのごま和え	ごはん・ふりかけ ｽﾊﾟｸﾞﾃﾞﾐｰﾄソース チキンナゲット フルーツ	混ぜごはん/ごはん 冷中華麺 ギョーザ フルーツ
エネルギー 846 kcal	1123 kcal	1011 kcal	1040 kcal	1254 kcal	1235 kcal	1012 kcal	
食塩相当量 2.3g	3.6g	3.1g	3.2g	4.9g	2.3g	5.6g	
夕食	ごはん A B 和風ハンバーグ 豚しゃぶの青じそだれ 小松菜のおひたし すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 鯖のバター醤油焼き チキンカツ コーンソテー コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚の揚げ煮 チキンソテーｷｯｸﾘｰｽﾞ 小松菜ごま和え 味噌汁 デザート サラダバイキング	中華丼 A B 魚のﾎﾝｺﾞ酢かけ 魚のﾀﾙﾀﾙ焼き 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	カレーライス (甘口・辛口の2種類) ヒレカツ スパゲティサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚肉の味噌漬付け焼 鶏天 にら三色ソテー 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏肉の香草焼 ロールキャベツのﾄﾏﾄ煮 チンゲン菜としめじの中華風お浸し すまし汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 1017 kcal	991 kcal	956 kcal	1046 kcal	1322 kcal	989 kcal	909 kcal
	食塩相当量 3.3g	2.1g	3.2g	5.8g	6.5g	3.6g	1.9g
	エネルギー 857 kcal	1038 kcal	1164 kcal	1109 kcal	1056 kcal	1056 kcal	819 kcal
食塩相当量 3.6g	1.5g	2.0g	5.8g	3.4g	2.3g	2.3g	
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。

