

週間献立表



日付 曜日	7月23日 月	7月24日 火	7月25日 水	7月26日 木	7月27日 金	7月28日 土	7月29日 日
朝食	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン ドーナツと鶏肉の炒め煮 ポイルウインナー 卵豆腐 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 魚の照り焼き じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 五目ひじき 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、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン 炒り鶏 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 肉団子の甘酢煮 目玉焼き 納豆 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 鯖の塩焼き アスパラベーコンソテー 切干大根のピリ辛炒め 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 鶏と大根の煮こみ ハムと玉葱のソテー 冷奴 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 イカと里芋の煮付 ミニオムレット 野菜そぼろ煮 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>
	エネルギー 816 kcal	707 kcal	693 kcal	772 kcal	729 kcal	623 kcal	775 kcal
	食塩相当量 3.8g	2.9g	2.6g	2.6g	2.9g	2.2g	3.5g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 茄子の辛煮 菜の花のごまあえ	ごはん・ふりかけ 豚肉のしそ焼 アジフライ 小松菜の煮浸し 拌三絲	ごはん・ふりかけ 牛肉のスタミナ炒め カレーコロッケ 金平牛蒡 スナップエンドウのサラダ	ごはん・ふりかけ 鶏肉の味噌焼 ギョーザ 筑前煮 ほうれん草なめ茸和え	ごはん・ふりかけ チキンの塩たれ焼 竹輪揚げ チンゲン菜の炒め物 インゲンの胡麻味噌和え	ごはん・ふりかけ 皿うどん 蒸ししゅうまい フルーツ
エネルギー 945 kcal		1006 kcal	1183 kcal	965 kcal	985 kcal	1166 kcal	1292 kcal
食塩相当量 2.1g		2.6g	3.5g	3.1g	3.8g	4.4g	5.6g
夕食		ごはん A B 魚の南蛮漬 ハバーグデミス インゲンのソテー コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 牛肉ときのこのソテー 彩り鶏南蛮 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	夏祭りバイキング	牛とじ丼 A B 魚のホソ酢かけ 魚のタルタル焼き にら三色ソテー すまし汁 デザート サラダバイキング	ハヤシライス ミニメンチカツ シェルマカロニサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚肉の甘辛炒め 鶏天 ほうれん草と卵のソテー 味噌汁 デザート サラダバイキング
	エネルギー 806 kcal	947 kcal		1208 kcal	1329 kcal	1032 kcal	877 kcal
	食塩相当量 2.4g	4.1g		5.5g	5.5g	2.9g	3.0g
	エネルギー 1241 kcal	1116 kcal		1271 kcal		1097 kcal	1002 kcal
食塩相当量 3.7g	4.9g		5.5g		3.8g	1.9g	
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。

