

# 週間献立表



| 日付<br>曜日        | 7月30日<br>月   | 7月31日<br>火   | 8月1日<br>水  | 8月2日<br>木   | 8月3日<br>金   | 8月4日<br>土  | 8月5日<br>日  |
|-----------------|--|--|--|---|---|--|--|
| 朝食              | ごはん パン<br>味噌汁 ジャム・マーガリン<br>炒り鶏 ウィンナーソーテー<br>切干大根炒め煮 キャベツとツナのマヨネーズ和え<br><small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small> | ごはん パン<br>味噌汁 ジャム・マーガリン<br>鮭の塩焼き ベーコン<br>青梗菜中華ソテー 海藻サラダ<br><small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small> | ごはん パン<br>味噌汁 ジャム・マーガリン<br>厚揚げそぼろあん 目玉焼き<br>納豆 ポテトサラダ<br><small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small> | ごはん パン<br>味噌汁 ジャム・マーガリン<br>出し巻き卵 ミートボールのトマト煮<br>冷奴 シーザーサラダ<br><small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small> | ごはん パン<br>味噌汁 ジャム・マーガリン<br>魚の煮付 ミニオムレツ<br>金平牛蒡 野菜サラダ<br><small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small> | ごはん パン<br>味噌汁 ジャム・マーガリン<br>ししゃも ホットペッパー炒め<br>大根と油揚げの炒め煮 ツイストマカロニサラダ<br><small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small> | ごはん パン<br>味噌汁 ジャム・マーガリン<br>里芋のそぼろ煮 オニオンフランク炒め<br>焼き茄子 グリーンサラダ<br><small>味噌汁のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small> |
|                 | エネルギー 704 kcal   | 688 kcal   | 767 kcal   | 655 kcal  | 672 kcal  | 737 kcal   | 644 kcal   |
|                 | 食塩相当量 2.8g   | 2.7g   | 2.3g   | 2.2g  | 2.8g  | 2.5g   | 2.3g   |
|                 | 昼食   | <b>満腹弁当の日</b><br>ごはん・ふりかけ<br>煮込みハンバーグ<br>れんこんの金平<br>ほうれん草のごまあえ                                   | ごはん・ふりかけ<br>牛肉ごま焼<br>白身フライ<br>大根の洋風旨煮<br>ブロッコリーの辛子和え   | ごはん・ふりかけ<br>肉じゃがコロッケ<br>鯖の西京焼<br>根菜のごま煮<br>きやべつと人参の甘酢和え   | ごはん・ふりかけ<br>豚肉の生姜焼き<br>ちくわ揚げ<br>細切昆布煮付け<br>かりふろーとイグサのサラダ                                      | ごはん・ふりかけ<br>鶏の照焼き<br>野菜コロッケ<br>茄子の味噌炒め<br>小松菜ごま和え  | ごはん・ふりかけ<br>トマトの冷製パスタ<br>チキンナゲット<br>フルーツ   |
| エネルギー 1014 kcal | 1293 kcal  | 1008 kcal  | 1048 kcal  | 1185 kcal   | 1212 kcal   | 1062 kcal  |  |
| 食塩相当量 3.9g      | 3.8g   | 3.9g   | 2.9g   | 3.3g  | 4.0g  | 2.5g   |  |
| 夕食              | ごはん<br>A B<br>豚しゃぶ チキンカツ<br>春雨中華サラダ<br>すまし汁 デザート<br>サラダバイキング   | ごはん<br>A B<br>チキン南蛮 魚の煮付<br>菜の花のおひたし<br>中華スープ デザート<br>サラダバイキング                                   | ごはん<br>A B<br>チキンソテー 魚の甘酢あんかけ<br>キノコソース<br>コーンソテー<br>コンソメスープ デザート<br>サラダバイキング                  | 中華丼<br>A B<br>魚の揚げ煮 魚の朝鮮焼き<br>小松菜とワカメの酢味噌和え<br>すまし汁 デザート<br>サラダバイキング                                | カレーライス<br>(甘口・辛口の2種類)<br>A B<br>ヒレカツ<br>ブロッコリーの「マヨ」サラダ<br>デザート<br>サラダバイキング                    | ごはん<br>A B<br>魚の南蛮漬 スパイシーチリチキン<br>ほうれん草のおかか和え<br>すまし汁 デザート<br>サラダバイキング                                       | ごはん<br>A B<br>鯖の塩焼き とんかつ<br>チンゲン菜としめじの中華炒め<br>コンソメスープ デザート<br>サラダバイキング                                 |
|                 | エネルギー 916 kcal   | 1078 kcal  | 1180 kcal  | 1115 kcal   | 1266 kcal   | 810 kcal   | 824 kcal   |
|                 | 食塩相当量 3.2g   | 2.7g   | 1.7g   | 6.9g  | 7.1g  | 5.3g   | 2.3g   |
|                 | エネルギー 1124 kcal  | 785 kcal   | 841 kcal   | 1138 kcal   |   | 850 kcal   | 1045 kcal  |
| 食塩相当量 3.6g      | 2.6g   | 2.1g   | 6.1g   |   | 5.0g  | 2.8g   |  |
| 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。

