

# 週間献立表



日付	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15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 炒り鶏 ベーコン 五目ビーフン ツナサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 魚の一味焼 肉団子のチリソース 野菜煮 コールスローサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚肉の赤味噌炒め スパニッシュオムレツ 冷奴 彩りサラダ	ごはん パン、コーンフレーク 味噌汁 ジャム・マーガリン 鶏と大根の煮こみ ジャーマンポテト 納豆 シーザーサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の煮付け ポイルウインナー 切干大根のピリ辛炒め グリーンサラダ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 里芋のそぼろ煮 豚とキャベツのトマト煮 茹で卵 キノコマリネ	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 豚のピリ辛炒め 目玉焼き チンゲン菜とツナの炒め物 ポテトサラダ	
	味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等							
	エネルギー	776 kcal	783 kcal	671 kcal	714 kcal	738 kcal	747 kcal	835 kcal
	食塩相当量	2.9g	3.1g	2.5g	2.2g	2.7g	2.8g	3.3g
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ とんかつ れんこんの金平 ブロッコリーのマヨネーズ	ごはん・ふりかけ ポークチャップ コロッケ インゲン豆とアゴのイニシキ炒め きゃべつと人参の甘酢和え	ごはん・ふりかけ 牛と牛蒡のしぐれ煮 魚の磯辺揚げ 筑前煮 小松菜ごま和え	ごはん・ふりかけ 豚肉の生姜焼 ミニハンバーグ 南瓜煮 スナップエンドウのサラダ	ごはん・ふりかけ 鶏の照焼き かき揚げ 五目ひじき 味噌汁	ごはん・ふりかけ 冷製クリームパスタ チキンナゲット フルーツ	混ぜごはん/ごはん 豚骨ラーメン ギョーザ フルーツ
エネルギー		1106 kcal	998 kcal	989 kcal	1129 kcal	1271 kcal	1167 kcal	1132 kcal
食塩相当量		3.1g	2.4g	2.2g	3.4g	3.6g	1.6g	6.4g
夕食		ごはん A B 鯖のみりん焼 鶏肉とレタスの南蛮漬 オクラのおろし和え 中華スープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 照焼ハンバーグ 白身魚のフライ 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	ごはん A B 鶏のごま揚げ 豚塩だれ焼肉* 加ワラの加ーザー 味噌汁 デザート サラダバイキング	麻婆丼 A B 魚の朝鮮焼き 鯖の竜田揚げ ほうれん草のナムル すまし汁 デザート サラダバイキング	ビーフシチュー A B ミニメンチカツ マカロニサラダ デザート サラダバイキング	ごはん A B 白身魚の天ぷら 鶏のコンソメ焼 インゲンのリテー コンソメスープ デザート サラダバイキング	ごはん A B 豚肉の香味ソース チキンカツ 小松菜のおひたし 味噌汁 デザート サラダバイキング
		エネルギー	858 kcal	941 kcal	1171 kcal	1178 kcal	1303 kcal	821 kcal
	食塩相当量	1.7g	3.2g	3.2g	4.6g	4.0g	2.2g	2.8g
	エネルギー	1066 kcal	1019 kcal	1142 kcal	1229 kcal	926 kcal	1060 kcal	1060 kcal
	食塩相当量	2.7g	3.1g	4.5g	4.5g	2.1g	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。

