

週間献立表



日付 曜日	8月6日 月	8月7日 火	8月8日 水	8月9日 木	8月10日 金	8月11日 土	8月12日 日	
朝食	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 納豆 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 鯖の塩焼き 肉団子のチリソース 野菜煮 大根サラダ <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 鶏じゃが ベーコン 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>	ごはん パン 味噌汁 ジャム・マーガリン 鮭の塩焼き ポイルワインナー 冷奴 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 豚肉の赤味噌炒め ミニオムレツ 切干大根のピリ辛炒め 彩りサラダ <small>味噌のり・ふりかけ・漬物 牛乳・ジュース等</small>	閉寮		
	エネルギー	837 kcal	806 kcal	867 kcal	703 kcal		663 kcal	
	食塩相当量	2.9g	3.2g	4.0g	2.1g		2.5g	
	昼食	満腹弁当の日 ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ 五目ひじき 春雨中華サラダ	ごはん・ふりかけ 豚肉の照焼 南瓜コロッケ 金平牛蒡 ほうれん草のおかか和え	ごはん・ふりかけ チキンカツ 蒸ししゅうまい 南瓜煮 ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞのサラダ	ごはん・ふりかけ 焼肉風 ギョーザ チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのサラダ		ごはん・ふりかけ ミニハンバーグ クリームコロッケ 根菜のごま煮 キャベツとジャコの和え物	
エネルギー	1011 kcal	932 kcal	1175 kcal	1103 kcal	1108 kcal			
食塩相当量	3.1g	5.4g	4.1g	3.2g	3.6g			
夕食	ごはん A B 白身魚のフライ 照焼ハンバーグ オクラのおろし和え すまし汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 魚のピザ焼き 豚天 インゲンのソテー 味噌汁 デザート サラダバイキング	ごはん A B 鶏のごま揚げ 魚の煮付け カリフラワーのカレーソテー 中華スープ デザート サラダバイキング	親子丼 A B アジフライ 魚の照焼き 拌三絲 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) 串カツ ブロックリーのツナ和え デザート サラダバイキング			
	エネルギー	1031 kcal	821 kcal	1123 kcal	1017 kcal	1220 kcal		
	食塩相当量	2.4g	3.2g	2.4g	2.9g	5.9g		
	エネルギー	851 kcal	1020 kcal	929 kcal	912 kcal			
食塩相当量	3.9g	3.8g	2.8g	3.2g				
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。

