



# 週間献立予定表



日にち	7月16日		7月17日		7月18日		7月19日		7月20日		7月21日		7月22日		
曜日	月		火		水		木		金		土		日		
朝食 	ご飯・パン ほっけの塩焼き 里芋と鶏肉の煮物 野菜サラダ 汁物 味付けのり 乳酸飲料		ご飯・パン 目玉焼き 京風白和え 野菜サラダ 汁物 ふりかけ 乳酸飲料		ご飯・パン 野菜炒め 筑前煮 野菜サラダ 汁物 ふりかけ ヨーグルト		ご飯・パン つくね串 こんにゃくと竹輪のピリ辛煮 野菜サラダ 汁物 ふりかけ ヨーグルト		ご飯・パン 豚挽肉と春雨の炒め物 ごぼうサラダ 野菜サラダ 汁物 ふりかけ 乳酸飲料		ご飯・汁物 魚の塩焼き ベーコンとアスパラのソテー 野菜サラダ 汁物 ふりかけ 乳酸飲料		ご飯・パン 肉じゃが きゅうりとわかめのマヨ和え 野菜サラダ 汁物 ふりかけ 乳酸飲料		
	朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		
	昼食 		カレーライス 福神漬け イカフライ ミモザサラダ フルーツカクテル 牛乳		中華飯 ザーサイ和え ゼリー 汁物 牛乳		牛丼 ほうれん草のなめ茸和え ショートパスタとツナの和え物 汁物 牛乳		冷やし中華 ほたてクリームコロッケ 混ぜご飯 ゼリー 牛乳		ご飯 ハンバーグのピザ風焼き 白菜のコンソメ煮 イタリアンサラダ 汁物 牛乳		豚バラキャベツ丼 タコのマリネ 果物 汁物 牛乳		
	夕食 		ご飯 チャプチェ 温泉玉子 小松菜とコーンの和え物 韓国サラダ 汁物		ご飯 白菜と豚肉のピリ辛スープ煮 春巻き スパゲティサラダ スロー 汁物		ご飯 照りチーズチキン ソーセージと大根のコンソメ煮 小松菜としめじのお浸し スロー 汁物		ご飯 アジフライ 鶏肉と玉葱のケチャップソテー わかめとかにかまの酢の物 スロー 汁物		ご飯 若鶏の唐揚げ ソーセージ野菜炒め もやしの梅肉和え スロー 汁物		ご飯 牛肉と豆腐のキムチ煮 コロッケ キャベツとほうれん草のツナ和え スロー 汁物		ご飯 とんかつ 切干大根 ブロッコリーのおかか和え スロー 汁物
エネルギー	2,827	kcal	2,800	kcal	2,952	kcal	2,601	kcal	2,757	kcal	2,617	kcal	2,643	kcal	
たんぱく質	89.8	g	79.0	g	95.2	g	95.7	g	88.7	g	99.7	g	86.9	g	
脂質	82.3	g	79.1	g	98.4	g	71.9	g	82.1	g	72.2	g	81.4	g	
塩分	11.1	g	13.0	g	11.3	g	9.7	g	11.4	g	10.5	g	9.2	g	

仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承くださいませ。

