



週間献立予定表



日にち	10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		
曜日	月		火		水		木		金		土		日		
朝食 	ご飯・パン		ご飯・パン		ご飯・パン		ご飯・パン		ご飯・パン		ご飯・パン		ご飯・パン		
	目玉焼き		白菜と豚肉の旨煮		じゃが芋と鶏肉の味噌煮		豆腐ハンバーグ		厚焼きたまご		焼き魚		海鮮団子の野菜炒め		
	五目豆煮		ブロッコリーとウインナーの炒め		トマトと青じその和風サラダ		筑前煮		ベーコン煮		ポテトの醤油炒め		かぼちゃサラダ		
	野菜サラダ		野菜サラダ		野菜サラダ		野菜サラダ		野菜サラダ		野菜サラダ		野菜サラダ		
汁物		汁物		汁物		汁物		汁物		汁物		汁物		汁物	
ヨーグルト		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
味付けのり		ふりかけ		ふりかけ		ふりかけ		のり佃煮		ふりかけ		ふりかけ		ふりかけ	
昼食 	ビーフカレー		葱塩カルビ丼		プルコギ丼		とんこつラーメン		焼肉丼		チキンピラフ		ご飯		
	イカフライ		中華ポテト		ほうれん草としめじのソテー		焼売		ブロッコリーのクリーム煮		ウインナー		鶏竜田揚げ		
	ゼリー		春雨とハムの中華サラダ		チョレギサラダ		茹豚のサラダ風		サツマイモサラダ		ミモザサラダ		味噌おでん		
	福神漬け		汁物		汁物		混ぜご飯		汁物		汁物		トマトと青じその和風サラダ		
牛乳		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		汁物		乳酸飲料	
夕食 	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		
	鯖の味噌煮		鶏肉のコーンマヨ焼き		麻婆茄子		豚肉の生姜焼き		エビとイカのチリソース		トンカツ		チンジャオロース		
	ちくわの含め煮		チャンプルー		もやしと焼豚のさっぱりあえ		さつま揚げとこんにゃくの煮		コロケ		春雨と白菜の中華和え		棒々鶏		
	ささみときゅうりの梅和え		小松菜とえのきのごま和え		里芋の煮っ転がし		マカロニサラダ		ザーサイ和え		アスパラの味噌和え		ひじき煮		
スロー		スロー		スロー		スロー		スロー		スロー		スロー		スロー	
汁物		汁物		汁物		汁物		汁物		汁物		汁物		汁物	
エネルギー	2,716	kcal	2,884	kcal	2,809	kcal	2,741	kcal	2,805	kcal	2,805	kcal	2,644	kcal	
たんぱく質	90.9	g	88.7	g	95.4	g	107.1	g	86.9	g	86.9	g	91.7	g	
脂質	74.9	g	82.3	g	87.6	g	80.6	g	88.9	g	88.9	g	62.1	g	
塩分	12.2	g	13.0	g	10.5	g	9.4	g	9.0	g	9.2	g	12.0	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。

