



週間献立予定表



日にち	10月22日		10月23日		10月24日		10月25日		10月26日		10月27日		10月28日	
曜日	月		火		水		木		金		土		日	
朝食 	ご飯・パン エビと青梗菜の炒め マカロニサラダ 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン 味付け肉団子 なすとピーマン炒め 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン ポイルウインナー たけのこの五目炒め 野菜サラダ 汁物 牛乳 味付けのり		ご飯・パン 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン <small>クロワッサン</small> オムレツ 豚肉とじゃが芋の炒り煮 野菜サラダ 汁物 ヨーグルト うめびしお		ご飯・パン 肉野菜炒め ショートパスタとツナのサラダ 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン 目玉焼き ほうれん草と蒲鉾のマヨ醤油 野菜サラダ 汁物 牛乳 のり佃煮	
	豚バラキャベツ丼 大根とこんにゃくの味噌田楽 わかめとかにかまの酢の物 汁物 乳酸飲料		麻婆丼 春巻き くらげの中華サラダ 汁物 ゼリー		かき揚げうどん 鶏肉とこんにゃくの旨煮 ベーコンポテトサラダ 混ぜご飯 乳酸飲料		ビビンバ丼 白菜のクリーム煮 ビーフン炒め 汁物 乳酸飲料		ポークカレー コロッケ シーフードサラダ 福神漬け 牛乳		他人丼 刻み昆布と薩摩揚げの炒め煮 たこと胡瓜のキムチ和え 汁物 ゼリー		ご飯 串カツ&エビカツ 棒々鶏 ミモザサラダ 汁物 牛乳	
	ご飯 白身魚フライ もやしとベーコンのカレーソテー 小松菜のゴマ和え スロー 汁物		ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き ほうれん草としめじの卵炒め 刻みオクラ スロー 汁物		ご飯 照焼きハンバーグ フライドポテト ブロッコリーのマリネ スロー 汁物		ご飯 豚肉のチーズ焼き いかと野菜の炒め物 春雨ときゅうりの華風和え スロー 汁物		ご飯 秋刀魚フライ 厚揚げとニラのチリソース炒め ささみのごまだれサラダ スロー 汁物		ご飯 タンドリーチキン がんと大根の煮付け 小松菜のなめ茸和え スロー 汁物		おにぎり 汁物 デザート	
	エネルギー	2,614	kcal	2,800	kcal	2,782	kcal	2,848	kcal	3,064	kcal	2,657	kcal	2,858
たんぱく質	75.2	g	94.4	g	81.0	g	100.5	g	110.0	g	97.2	g	93.5	g
脂質	71.8	g	84.5	g	91.0	g	86.9	g	93.3	g	70.8	g	88.4	g
塩分	10.3	g	11.2	g	13.7	g	12.0	g	11.8	g	11.5	g	11.6	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。

