



# 週間献立予定表



日にち	11月12日		11月13日		11月14日		11月15日		11月16日		11月17日		11月18日	
曜日	月		火		水		木		金		土		日	
<div>朝食</div> 	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	
	海鮮団子の炒め		豆腐ハンバーグ		厚焼き玉子		ウィンナーケチャップソテー		スクランブルエッグ		焼き魚		炒り鶏	
	シャキシャキポテトサラダ		オクラと蒸し鶏の和え物		白菜とチキンの洋風煮		切干大根煮		エビと白菜の和風煮		キャベツの挽肉炒め		ポテトサラダ	
	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	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		ヨーグルト		牛乳		牛乳	
ふりかけ		ふりかけ		ふりかけ		味付けのり		うめびしお		のり佃煮		ふりかけ		
<div>昼食</div> 	牛たま葱丼		なすと焼肉丼		きのこうどん		豚キムチ丼		ビーフカレー		チャーハン		豚丼	
	白菜とほうれん草の辛子和え		こんにゃくと竹輪のピリ辛煮		いかの天ぷら		春巻き		トンカツ		棒々鶏		マカロニの彩りサラダ	
	もやしのキムチ和え		キャベツときゅうりのわさび和え		ポテトの醤油炒め		ほうれん草とかまぼこのマヨ醤油		シーザーサラダ		白菜のコンソメ煮		もやしとかにかまの酢の物	
	汁物		汁物		汁物		汁物		福神漬け		汁物		汁物	
	乳酸飲料		プリン		乳酸飲料		乳酸飲料		牛乳		ゼリー		乳酸飲料	
<div>夕食</div> 	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	豚肉の生姜焼き		唐揚げ		鶏肉のマヨネーズ焼き		鯖の味噌煮		回鍋肉		照焼ハンバーグ		鶏肉と野菜のガーリックソテー	
	五目豆煮		ひじき煮		ほうれん草としめじのソテー		豚肉とこんにゃくのきんぴら		焼き餃子		フライドポテト		コロッケ	
	ブロッコリーのおかか和え		青梗菜のシラス和え		春雨の中華サラダ		卵サラダ		わかめと胡瓜の和え物		ブロッコリー＆カリフラワー		ほうれん草のお浸し	
	スロー		スロー		スロー		大根おろし		スロー		スロー		スロー	
	汁物		汁物		汁物		汁物		汁物		汁物		汁物	
エネルギー	2,642	kcal	2,714	kcal	2,691	kcal	2,782	kcal	2,904	kcal	2,562	kcal	2,778	kcal
たんぱく質	93.2	g	99.5	g	94.5	g	92.2	g	99.0	g	98.4	g	85.8	g
脂質	66.2	g	79.5	g	73.7	g	94.7	g	84.0	g	69.5	g	86.3	g
塩分	10.5	g	11.2	g	13.9	g	11.3	g	12.6	g	12.7	g	11.3	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。