



週間献立予定表



日にち	1月28日		1月29日		1月30日		1月31日		2月1日		2月2日		2月3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	
	厚焼き玉子		なすと豚肉の味噌炒め		肉野菜炒め		スクランブルエッグ		ポイルウインナー		焼き魚		海鮮団子の炒め	
	ソーセージと大根のコンソメ煮		卵サラダ		ピリ辛ごぼうサラダ		里芋のそぼろ煮		さつま揚げとこんにゃくの煮物		じゃが芋のトマト煮		明太スパサラ	
	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	
昼食 	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	
	のり佃煮		ふりかけ		うめびしお		のり佃煮		ふりかけ		ふりかけ		味付けのり	
	ビーフカレー		チキンピラフ		塩バターコーンラーメン		牛丼		二色丼		焼きそば		ご飯	
夕食 	福神漬け		エビカツ		チャンプルー		ポテトサラダ		ミニポトフ		棒々鶏		鶏肉照焼き	
	マカロニの彩りサラダ		ほうれん草と舞茸の和え物		ささみとクラゲのサラダ		白菜とほうれん草の辛子和え		ブロッコリーのおかか和え		混ぜご飯		竹輪とピーマンのソテー	
	ゼリー		汁物		混ぜご飯		汁物		汁物		汁物		ミックス野菜サラダ	
	牛乳		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		牛乳	
夕食 	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	油淋鶏		豚肉のガーリック焼き		白身魚フライ		麻婆豆腐		豚肉のコーンマヨ焼き		チーズと野菜の肉巻きフライ		牛肉の塩炒め	
	切干大根煮		かぼちゃ煮		がんと小松菜の煮浸し		餃子		マカロニソテー		おでん風煮		刻み昆布の炒り煮	
	春雨ともやしのごまだれ		ブロッコリーのピーナッツ和え		もやしとベーコンのカレーソテー		青梗菜とエビの和え物		小松菜とえのきの和え物		マセドアンサラダ		かぼちゃサラダ	
エネルギー	2,923 kcal		2,852 kcal		2,720 kcal		2,856 kcal		2,782 kcal		2,968 kcal		2,660 kcal	
	たんぱく質 88.7 g		たんぱく質 98.0 g		たんぱく質 101.4 g		たんぱく質 98.3 g		たんぱく質 89.8 g		たんぱく質 93.0 g		たんぱく質 100.0 g	
	脂質 87.2 g		脂質 90.9 g		脂質 69.7 g		脂質 91.7 g		脂質 90.1 g		脂質 82.4 g		脂質 73.8 g	
	塩分 13.1 g		塩分 11.9 g		塩分 15.0 g		塩分 10.5 g		塩分 10.3 g		塩分 12.0 g		塩分 10.9 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。

