



週間献立予定表



日にち	7月22日		7月23日		7月24日		7月25日		7月26日		7月27日		7月28日		
曜日	月		火		水		木		金		土		日		
朝食 	ご飯・パン オムレツ ツナとアスパラの塩いため 野菜サラダ 汁物 乳酸飲料 ふりかけ		ご飯・パン スクランブルエッグ 小松菜のシラス和え 野菜サラダ 汁物 乳酸飲料 味付けのり		ご飯・パン 肉野菜炒め ひじき煮 野菜サラダ 汁物 ヨーグルト うめびしお		ご飯・パン ポイルウインナー 野菜のビーフン炒め 野菜サラダ 汁物 乳酸飲料 ふりかけ		ご飯・パン 鶏肉と玉葱のケチャップ炒め スパゲティサラダ 野菜サラダ 汁物 乳酸飲料 ふりかけ		ご飯・パン 焼き魚 白菜のコンソメ煮 野菜サラダ 汁物 乳酸飲料 のり佃煮		ご飯・パン 目玉焼き 金平ごぼう 野菜サラダ 汁物 乳酸飲料 ふりかけ		
	茄子と焼肉丼 マカロニサラダ もやしとカニカマの酢の物 汁物 乳酸飲料		冷やし中華 湯葉巻きチキン ポテトの彩りサラダ 混ぜご飯 ゼリー		ポークカレー コロツケ 牛蒡サラダ 福神漬け 牛乳		中華丼 棒々鶏 ほうれん草としめじのお浸し 汁物 乳酸飲料		五目チャーハン ほうれん草とコーンのソテー チョレギサラダ 汁物 乳酸飲料		ハヤシライス トンカツ トマトともやしの青じそ和え 福神漬け 牛乳		ご飯 タンドリーチキン わかめと胡瓜の和え物 イタリアンサラダ 汁物 果物		
	ご飯 ハンバーグ和風おろしソース フライドポテト ブロッコリー&カリフラワー スロー 汁物		ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げと豚肉の和風煮 刻みオクラ スロー 汁物		ご飯 鶏の唐揚げ 大根と人参の煮物 青梗菜とカニカマのお浸し スロー 汁物		★お楽しみ献立★ バイキング		ご飯 牛肉と豆腐のキムチ煮 焼売 ブロッコリーのおかか和え スロー 汁物		ご飯 豚肉の生姜焼き 塩昆布キャベツ 小松菜のなめ茸和え スロー 汁物		ご飯 豚肉ともやしのニンニク醤油炒め 粉ふき芋 クラゲの中華サラダ スロー 汁物		
	エネルギー	2,875	kcal	2,853	kcal	2,839	kcal	1,899	kcal	2,371	kcal	2,771	kcal	22,779	kcal
	たんぱく質	99.7	g	99.1	g	88.8	g	65.2	g	88.2	g	80.3	g	88.4	g
脂質	90.9	g	87.9	g	86.9	g	40.8	g	80.3	g	84.4	g	65.2	g	
塩分	10.5	g	10.8	g	11.0	g	7.1	g	10.8	g	11.0	g	10.1	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。

