



週間献立予定表



日にち	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食 	ご飯・パン 肉野菜炒め 明太スパゲティサラダ 野菜サラダ 汁物 牛乳 味付けのり	ご飯・パン 卵ロール 筍の五目炒め 野菜サラダ 汁物 ヨーグルト ふりかけ	ご飯・パン 豆腐ハンバーグ アスパラのソテー 野菜サラダ 汁物 牛乳 うめびしお	ご飯・パン スクランブルエッグ 筑前煮 野菜サラダ 汁物 ヨーグルト ふりかけ	ご飯・パン ポイルウインナー 洋風きんぴら 野菜サラダ 汁物 牛乳 のり佃煮	ご飯・パン 焼き魚 ジャーマンポテト 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ	ご飯・パン 厚焼き玉子 なすと玉葱のベーコン炒め 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ
	若鶏のジンジャーソース丼 かぼちゃ煮 カリフラワーのツナマヨ和え 汁物 乳酸飲料	牛肉ビビンバ丼 半熟卵 さつま揚げとこんにゃくの煮物 汁物 乳酸飲料	二色丼 ひじき煮 わかめと胡瓜の酢味噌和え 汁物 ゼリー	ビーフカレー 茄子肉詰めフライ イタリアンサラダ 福神漬け 牛乳	肉うどん かぼちゃ包み揚げ 大根とこんにゃくの田楽 混ぜご飯 乳酸飲料	スパゲティミートソース 鶏唐揚げ 混ぜご飯 汁物 乳酸飲料	豚丼 里芋とイカの煮物 クラゲとキャベツの和え物 汁物 果物
	ご飯 鯖の味噌煮 豚肉とごぼうのピリ辛炒め 小松菜とコーンの和え物 スロー 汁物	ご飯 チキンクリームシチュー コロッケ 青梗菜の辛子和え スロー 汁物	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 里芋と人参の煮物 マカロニサラダ スロー 汁物	ご飯 タンドリーチキン じゃが芋と厚揚げの煮物 刻みオクラ スロー 汁物	ご飯 スンドゥブ(豆腐チゲ) 串カツ 小松菜のナムル スロー 汁物	ご飯 ポークカツデミグラスソース ミニポトフ ブロッコリーのマリネ スロー 汁物	ご飯 八宝菜 焼売 もやしの梅肉和え スロー 汁物
	エネルギー 2,748 kcal 90.2 g	2,885 kcal 89.2 g	2,844 kcal 97.4 g	2,890 kcal 93.2 g	2,885 kcal 87.2 g	2,835 kcal 89.2 g	2,574 kcal 92.1 g
脂質 87.7 g	91.0 g	95.1 g	88.3 g	83.3 g	84.6 g	77.0 g	
塩分 10.3 g	12.0 g	10.3 g	11.0 g	10.4 g	10.2 g	10.3 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。

