



週間献立予定表



日にち	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食 	ご飯・パン 厚焼き玉子 豚肉となすの炒り煮 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ	ご飯・パン 卵ロール ごぼうのマヨネーズ和え 野菜サラダ 汁物 ヨーグルト のり佃煮	ご飯・パン 豆腐ハンバーグ 小松菜とベーコンのソテー 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 牛乳 ふりかけ	ご飯・パン ポイルウインナー 里芋と人参の煮物 野菜サラダ 汁物 牛乳 味付のり	ご飯・パン 焼き魚 洋風じゃが芋金平 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ	ご飯・パン 海鮮野菜炒め マカロニサラダ 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ
	チキンピラフ エビカツ ほうれん草のピーナッツ和え 汁物 ゼリー	シーフードカレー チキンナゲット イタリアンサラダ 福神漬け 牛乳	けんちんうどん ポテトサラダ ブロッコリーの辛子和え 混ぜご飯 乳酸飲料	牛丼 もやしと小松菜の豆板醤炒め わかめと胡瓜の生姜和え 汁物 かぼちゃプリン	中華丼 大根とこんにゃくの田楽 棒々鶏 汁物 乳酸飲料	焼きそば いかと胡瓜のキムチ和え 混ぜご飯 汁物 乳酸飲料	ご飯 豚肉のカレーソテー ミニポトフ ミモザサラダ 汁物 乳酸飲料
	ご飯 豚肉ともやしのニンニク醤油炒め 大根とさつま揚げの煮物 スパゲティサラダ 野菜サラダ 汁物	ご飯 さわらの味噌漬け焼き さつま芋のバター炒め 青梗菜と蒸し鶏の和え物 スロー 汁物	ご飯 ポークソテーおろしソース すき昆布煮 菜の花のツナ和え スロー 汁物	ご飯 ハンバーグホワイトソース グリル野菜 ひじき煮 シュリンプサラダ 汁物	ご飯 鶏肉の塩だれ焼き チャンプルー ほうれん草のごま和え スロー 汁物	ご飯 ビーフカツ 春雨と玉葱の柔らか煮 小松菜とコーンの和え物 スロー 汁物	ご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃ煮 刻みオクラ スロー 汁物
	エネルギー	2,549 kcal	2,813 kcal	2,755 kcal	2,804 kcal	2,481 kcal	2,866 kcal
	87.4 g	89.2 g	96.3 g	94.3 g	95.3 g	91.2 g	78.1 g
脂質	67.0 g	80.5 g	76.2 g	92.1 g	61.4 g	91.1 g	79.4 g
塩分	11.3 g	11.7 g	12.0 g	11.4 g	11.0 g	11.2 g	9.5 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。

