



週間献立予定表



日にち	2月10日		2月11日		2月12日		2月13日		2月14日		2月15日		2月16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		
	豆腐ハンバーグ		スクランブルエッグ		里芋と牛肉の煮物		厚焼き玉子		炒り鶏		焼き魚		オムレツ		
	いんげんとベーコンのソテー		里芋と人参の煮物		ひじきと豆のサラダ		キャベツと人参のピリ辛炒め		ツナとアスパラの炒め物		小松菜とコーンのソテー		オクラと蒸し鶏の和え物		
	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		
ヨーグルト		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
味付けのり		ふりかけ		ふりかけ		ふりかけ		のり佃煮		うめびしお		ふりかけ		ふりかけ	
昼食 	ハヤシライス		鶏チリ丼		回鍋肉丼		塩バターコーンラーメン		牛焼肉ビビンバ		たらこスパゲティ		ご飯		
	チキンナゲット		ビーフン炒め		豆腐焼売		かぼちゃのそぼろ煮		半熟卵		ジャーマンポテト		牛カツ		
	ほうれん草ともやしの和え物		わかめときゅうりのポン酢和え		ごぼうとこんにゃくの含め煮		ハムとブロッコリーの和え物		ピーマンと茄子の炒め		混ぜご飯		がんと大根の旨煮		
	福神漬け		汁物		汁物		混ぜご飯		汁物		汁物		シーザーサラダ		
牛乳		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		乳酸飲料		汁物	
夕食 	ご飯		ご飯		お楽しみ献立		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		
	ポークソテーオニオンソース		白身魚のマヨネーズ焼き				ハンバーグデミソース		鶏肉のポン酢炒め		チキン竜田揚げ		麻婆茄子		
	スパゲティソテー		厚揚げの和風あん				マカロニサラダ		金平ごぼう		ひじき煮		餃子		
	青梗菜の辛子和え		ブロッコリーのガーリックソテー				白菜と錦糸卵の和え物		かぶとわかめの中華和え		もやしの梅和え		ほうれん草とメンマの和え物		
	スロー		スロー				スロー		スロー		スロー		スロー		
汁物		汁物				汁物		汁物		汁物		汁物			
エネルギー	2,883	kcal	2,614	kcal	1,958	kcal	2,687	kcal	2,589	kcal	2,771	kcal	2,771	kcal	
蛋白質	93.8	g	98.8	g	56.1	g	62.0	g	90.1	g	87.3	g	87.3	g	
脂質	88.0	g	76.1	g	45.3	g	83.3	g	69.9	g	91.0	g	90.8	g	
塩分	11.0	g	10.8	g	6.0	g	12.3	g	10.3	g	10.4	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。

