



週間献立表



期 間：2024/10/7～2024/10/13

	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 刻み昆布炒め煮 ウインナー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] マカロニチーズ チキンナゲット 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] ジャーマンポテト ゼリー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 五目豆 卵焼き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] ハムと野菜のソテー ししゃもフライ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 豚肉のチャンプル バナナ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] ホットケーキ ジャム・マーガリン [共通料理] ごぼうとウインナーのきんぴら ポテトチーズ 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳 (200ml)
	[A] エネルギー - 983kcal 蛋白質 28.7g 脂質 27.5g 食塩 3.3g [B] エネルギー - 806kcal 蛋白質 29.7g 脂質 37.6g 食塩 4.8g	[A] エネルギー - 1022kcal 蛋白質 29.1g 脂質 27.8g 食塩 3.5g [B] エネルギー - 845kcal 蛋白質 30.1g 脂質 37.9g 食塩 5g	[A] エネルギー - 968kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21g 食塩 3.2g [B] エネルギー - 791kcal 蛋白質 22.7g 脂質 31.1g 食塩 4.7g	[A] エネルギー - 935kcal 蛋白質 28.1g 脂質 22.3g 食塩 2.5g [B] エネルギー - 758kcal 蛋白質 29.1g 脂質 32.4g 食塩 4g	[A] エネルギー - 978kcal 蛋白質 27g 脂質 28.4g 食塩 2.9g [B] エネルギー - 801kcal 蛋白質 28g 脂質 38.5g 食塩 4.4g	[A] エネルギー - 900kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.5g 食塩 2.3g [B] エネルギー - 723kcal 蛋白質 25.3g 脂質 27.6g 食塩 3.8g	[A] エネルギー - 882kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.3g 食塩 2.6g [B] エネルギー - 472kcal 蛋白質 12.4g 脂質 24.9g 食塩 2.9g
昼食	鮭ちらし がんもめ煮 そうめん汁 やわらかプリン	しっぽくうどん 混ぜご飯 ブロッコリーの白和え りんご	カルビ丼 春雨の酢の物 味噌汁	和風きのこスープパスタ パン ハムカツ パイ	カレーピラフ 豚串カツ コーンクリームスープ 乳酸菌飲料	ごはん 豚キム豆腐 春巻き 中華スープ	ごはん 青椒肉絲 白菜の卵とじ 味噌汁
	エネルギー - 877kcal 蛋白質 27.8g 脂質 13.9g 食塩 4g	エネルギー - 831kcal 蛋白質 24.6g 脂質 8.4g 食塩 4.8g	エネルギー - 978kcal 蛋白質 20.9g 脂質 30.5g 食塩 3g	エネルギー - 781kcal 蛋白質 23.7g 脂質 28.6g 食塩 3.9g	エネルギー - 914kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.4g 食塩 3.7g	エネルギー - 1036kcal 蛋白質 31.3g 脂質 29.9g 食塩 4.4g	エネルギー - 845kcal 蛋白質 29.9g 脂質 13.1g 食塩 2.6g
夕食	ごはん かつとじ煮 大根と水菜サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き つけあわせ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ごはん あじフライ つけあわせ 高野豆腐の煮物 中華スープ	ごはん 豚肉のマスタードパン粉焼き つけあわせ ひじきの中華マリネ 清汁	ごはん おでん ほうれん草ののり和え キャラメルポテト	ごはん 牛肉とこんにゃくの甘辛炒め おくらのおかか和え 味噌汁	ごはん じゃが芋のミートソース煮 みかんサラダ コンソメスープ
	エネルギー - 1032kcal 蛋白質 35.2g 脂質 29.7g 食塩 3g	エネルギー - 1077kcal 蛋白質 35.3g 脂質 34.9g 食塩 2.9g	エネルギー - 940kcal 蛋白質 35.9g 脂質 22.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 1064kcal 蛋白質 38.7g 脂質 32.5g 食塩 2.4g	エネルギー - 927kcal 蛋白質 24.3g 脂質 10.2g 食塩 3.3g	エネルギー - 1117kcal 蛋白質 24.3g 脂質 43.2g 食塩 2.9g	エネルギー - 874kcal 蛋白質 24g 脂質 13.7g 食塩 3.7g
[A] エネルギー - 2892kcal 蛋白質 91.7g 脂質 71.1g 食塩 10.3g [B] エネルギー - 2715kcal 蛋白質 92.7g 脂質 81.2g 食塩 11.8g	[A] エネルギー - 2930kcal 蛋白質 89g 脂質 71.1g 食塩 11.2g [B] エネルギー - 2753kcal 蛋白質 90g 脂質 81.2g 食塩 12.7g	[A] エネルギー - 2886kcal 蛋白質 78.5g 脂質 74.2g 食塩 8.4g [B] エネルギー - 2709kcal 蛋白質 79.5g 脂質 84.3g 食塩 9.9g	[A] エネルギー - 2780kcal 蛋白質 90.5g 脂質 83.4g 食塩 8.8g [B] エネルギー - 2603kcal 蛋白質 91.5g 脂質 93.5g 食塩 10.3g	[A] エネルギー - 2819kcal 蛋白質 72.1g 脂質 56g 食塩 9.9g [B] エネルギー - 2642kcal 蛋白質 73.1g 脂質 66.1g 食塩 11.4g	[A] エネルギー - 3053kcal 蛋白質 79.9g 脂質 90.6g 食塩 9.6g [B] エネルギー - 2876kcal 蛋白質 80.9g 脂質 100.7g 食塩 11.1g	[A] エネルギー - 2601kcal 蛋白質 74g 脂質 45.1g 食塩 8.9g [B] エネルギー - 2191kcal 蛋白質 66.3g 脂質 51.7g 食塩 9.2g	

※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。

週間献立表



期 間：2024/10/14~2024/10/20

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	ピザトースト プリン 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] ペーコンスクランブル ミニグラタン 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] さつまいのきんぴら 納豆 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] 厚揚げの味噌炒め ハッシュポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] じゃが芋の甘辛味噌煮 アスパラベーコン串 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] ブロッコリーと卵の炒め物 グラノーラ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[A] ごはん [B] パン ジャム・マーガリン [共通料理] ひじき煮 和風ツナマヨ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)
	エネルギー 500kcal 蛋白質 19.8g 脂質 22.4g 食塩 3g	[A] エネルギー 989kcal 蛋白質 28.3g 脂質 29.1g 食塩 3.1g [B] エネルギー 812kcal 蛋白質 29.3g 脂質 39.2g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 971kcal 蛋白質 27.3g 脂質 20.1g 食塩 2.8g [B] エネルギー 794kcal 蛋白質 28.3g 脂質 30.2g 食塩 4.3g	[A] エネルギー 968kcal 蛋白質 27.2g 脂質 24.4g 食塩 2.7g [B] エネルギー 791kcal 蛋白質 28.2g 脂質 34.5g 食塩 4.2g	[A] エネルギー 940kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.6g 食塩 2.7g [B] エネルギー 763kcal 蛋白質 26.5g 脂質 30.7g 食塩 4.2g	[A] エネルギー 1004kcal 蛋白質 27.5g 脂質 24.2g 食塩 2.7g [B] エネルギー 827kcal 蛋白質 28.5g 脂質 34.3g 食塩 4.2g	[A] エネルギー 1008kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.8g 食塩 3.3g [B] エネルギー 831kcal 蛋白質 31.4g 脂質 40.9g 食塩 4.8g
昼食	山菜そば ごはん コロッケ チーズケーキ	カレーライス ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	坦々野菜ラーメン ごはん 揚げ餃子 みかん	生姜焼き丼 もやしのごま酢和え 白湯スープ	かきあげうどん 混ぜご飯 肉豆腐 洋ナシ缶	ごはん 麻婆春雨 白菜のおかか和え ニラカマスープ	ごはん かぼちゃのオイスター炒め 水餃子 中華スープ
	エネルギー 1049kcal 蛋白質 29.9g 脂質 24.8g 食塩 4.8g	エネルギー 990kcal 蛋白質 26.7g 脂質 22.1g 食塩 1.8g	エネルギー 999kcal 蛋白質 31.7g 脂質 23g 食塩 6.2g	エネルギー 880kcal 蛋白質 33.2g 脂質 16g 食塩 3.9g	エネルギー 903kcal 蛋白質 23.4g 脂質 14g 食塩 2.7g	エネルギー 797kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.8g 食塩 1.7g	エネルギー 1186kcal 蛋白質 28.9g 脂質 39.5g 食塩 4.6g
夕食	ごはん ダッカルビ ほうれん草のピーナツ和え 豆乳スープ	ごはん ミルフィーユカツ つけあわせ ブロッコリーのペペロン風 中華スープ	きのご御飯 豚肉の塩麹焼き つけあわせ 大根の雪花 味噌汁	[A] 白身魚の磯辺揚げ [B] ぶりの照焼き [共通料理] ごはん つけあわせ 白菜のポン酢和え 具だくさん汁	ごはん コーンクリームシチュー れんこんサラダ ささみチーズカツ	ごはん ポークチャップ ツナ和え 味噌汁	ごはん 和風チキンカレー煮 キャロットラペ 目玉焼き
	エネルギー 935kcal 蛋白質 34.2g 脂質 19g 食塩 3.7g	エネルギー 1112kcal 蛋白質 34.8g 脂質 41.8g 食塩 2.1g	エネルギー 922kcal 蛋白質 33.5g 脂質 19.5g 食塩 3g	[A] エネルギー 859kcal 蛋白質 31.9g 脂質 12.1g 食塩 2.8g [B] エネルギー 918kcal 蛋白質 34.3g 脂質 18.9g 食塩 3g	エネルギー 1184kcal 蛋白質 44.9g 脂質 29.4g 食塩 3.5g	エネルギー 929kcal 蛋白質 33.3g 脂質 21.4g 食塩 3.3g	エネルギー 984kcal 蛋白質 28.6g 脂質 28.1g 食塩 3.6g
	エネルギー 2484kcal 蛋白質 83.9g 脂質 66.2g 食塩 11.5g	[A] エネルギー 3091kcal 蛋白質 89.8g 脂質 93g 食塩 7g [B] エネルギー 2914kcal 蛋白質 90.8g 脂質 103.1g 食塩 8.5g	[A] エネルギー 2892kcal 蛋白質 92.5g 脂質 62.6g 食塩 12g [B] エネルギー 2715kcal 蛋白質 93.5g 脂質 72.7g 食塩 13.5g	[A] エネルギー 2707kcal 蛋白質 92.3g 脂質 52.5g 食塩 9.4g [B] エネルギー 2589kcal 蛋白質 95.7g 脂質 69.4g 食塩 11.1g	[A] エネルギー 3027kcal 蛋白質 93.8g 脂質 64g 食塩 8.9g [B] エネルギー 2850kcal 蛋白質 94.8g 脂質 74.1g 食塩 10.4g	[A] エネルギー 2730kcal 蛋白質 82.9g 脂質 55.4g 食塩 7.7g [B] エネルギー 2553kcal 蛋白質 83.9g 脂質 65.5g 食塩 9.2g	[A] エネルギー 3178kcal 蛋白質 87.9g 脂質 98.4g 食塩 11.5g [B] エネルギー 3001kcal 蛋白質 88.9g 脂質 108.5g 食塩 13g

*仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。