

週間献立表

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝	ごはん(学) サバの味噌煮 納豆(学) キャベツと厚揚げの炒め物(学) なすの煮びたし うどん汁(学)	ごはん(学) 鮭のマヨネーズ焼き キムチ納豆(学) ひじきの五目煮(学) ゆで卵 みそ汁(白菜・えのき)	ごはん(学) ししゃも塩焼き 納豆(学) ツナじゃが(学) かに玉風厚焼き玉子 すまし汁(もずく)	ホットドッグ スクランブルエッグ コールスローサラダ(学) コーンスープ くだもの(パイン) 牛乳	ごはん(学) 鮭のムニエル キムチ納豆(学) ゆで卵 こんにゃくの白和え(学) 味噌汁(キャベツ)	ごはん(学) マッカレルピカタ 人参しりしりー(学) 納豆 みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 納豆(学) 野菜炒め(学) 小松菜とちくわの辛し和え(学) ニラと卵の味噌汁
昼	ざるそば(学) 天ぷら盛り合わせ(学) クープイリチー(学) 胡瓜とタコの酢の物(学) ヨーグルト和え(学)	チャーハン(学) 鶏チリ(学) 水菜としらすの豆腐サラダ 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) ピーマンの肉詰め(学) チンゲン菜とホタテの塩炒め 明太ゴボウサラダ(学) 赤だし汁(学) アイスクリーム	ごはん(学) 白身魚のきのこバターソースかけ(学) トマトと豚肉のふわふわ卵炒め(学) 冷ややっこ(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(梨)学	ごはん(学) アスパラの豚肉巻(学) パパイヤいりちー(学) イカリング(学) マカロニサラダ(学) BLTスープ(学)	ごはん(学) ひじき入り鶏つくね(学) 白身フライ (付)キャベツ しらす入り厚焼き玉子 ほうれん草のソテー(学) パプリカ炒め(学) グレープフルーツジュース	ごはん(学) タンドリーチキン(学) きびなごのから揚げ(学) 切り干し大根の煮物(学) かに玉風厚焼き玉子 ピーマンの塩昆布和え パインジュース
夕	ごはん(学) クリームシチュー バンバンジーサラダ(学) コンソメスープ(学) くだもの(オレンジ)	うな丼(学) 豆乳茶碗蒸し(学) ツナ和え(学) あさりのすまし汁(学) くだもの(パイン)	ごはん(学) 酢豚(学) ニラ入り厚焼き玉子 めかぶの酢の物(学) 鶏塩そうめん(学) くだもの(キウイ)	あわごはん(学) 揚げない油淋鶏(学) にんにくの芽炒め(学) 中華もやしサラダ(学) キムチチゲ(学) くだもの(ぶどう)	ごはん(学) 豚肉の生姜焼き 豆腐ステーキの海鮮旨煮あんかけ ささみと胡瓜の梅和え(学) 鶏汁(学) きなこ団子(学)	ごはん(学) 鶏肉のピザ焼き(学) フーチャンプルー(学) シーフードマリネ(学) 中身汁(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) ビーフシチューオムライス ゴボウサラダ(学) オニオンスープ(学) くだもの(マスカット)
栄養成分	エネルギー 4491 kcal たんぱく質 224.5 g 脂質 120.3 g 食塩相当量 17.7 g	エネルギー 4441 kcal たんぱく質 225.8 g 脂質 136.7 g 食塩相当量 15.3 g	エネルギー 4409 kcal たんぱく質 217.3 g 脂質 114 g 食塩相当量 13.1 g	エネルギー 4534 kcal たんぱく質 224.8 g 脂質 154.8 g 食塩相当量 17.4 g	エネルギー 4493 kcal たんぱく質 225.9 g 脂質 128.6 g 食塩相当量 15.4 g	エネルギー 4447 kcal たんぱく質 224.8 g 脂質 129.7 g 食塩相当量 11.6 g	エネルギー 4487 kcal たんぱく質 227.6 g 脂質 129.8 g 食塩相当量 9 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。