

週間献立表

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝	ごはん(学) 赤魚の梅煮(学) もやしニラ炒め(学) 納豆みそ(学) みそ汁(白菜・えのき) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 紅鮭のみりん焼き(学) キムチ納豆(学) ツナ和え(学) すまし汁(はんぺん)学 くだもの(キウイ)	ごはん(学) サバの照り煮(学) 納豆(学) 人参りしりー(学) ほうれん草としめじのお浸し(学) すまし汁(とろろ/花麩)	ピザトースト(学) 目玉焼き(学) コールスローサラダ(学) ミネストローネスープ くだもの(柿) 牛乳	ごはん(学) 鮭のポテト焼き 納豆 ちんげん菜の中華炒め ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 赤魚の煮付け(学) 納豆(学) ポークたまご(学) みそ汁(白菜・えのき) くだもの(いちご)	ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) 納豆(学) 巣ごもり卵(学) そうめん汁(学) くだもの(バナナ)
昼	中身そば(学) 魚の二色天ぷら 小松菜の白和え(学) ぜんざい(学)	ごはん(学) ハニーケチャップチキン(学) (付) いんげんソテー スパニッシュオムレツ おからサラダ 春雨入り酸辣湯(学) くだもの(メロン)	ごはん(学) 牛肉と青菜のかき油炒め(学) 揚げぎょうざ&春巻き 中華もやし和え(学) 五目中華スープ(学) BDケーキ(学) 	ごはん(学) チーズハンバーグ(学) きんぴられんこん(学) コブサラダ(学) 白菜の野菜スープ(学) くだもの(りんご)	焼きそば(学) 目玉焼き(学) ツナポテトサラダ(学) ワントンスープ(学) アイスクリーム	ごはん(学) ひじき入り鶏つくね(学) さばのカレー焼き(学) かに玉風厚焼き玉子 ひじきの五目煮(弁) いんげんのごま和え 蒸しとうもろこし	ごはん(学) 梅付き 鶏の唐揚げ(学) 厚焼き卵(学) 蒸ししゅうまい(学) 人参りしりー ピーマンの塩昆布和え(弁)
夕	ごはん(学) よだれ鶏(学) おでん(学)小盛 タコとワカメの中華和え(学) ニラと卵の味噌汁 デザート(ももゼリー)	うな丼(学) 豆乳茶碗蒸し(学) 大根和え物(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(学) 揚げぎょうざ&春巻き 豆腐サラダ(学) 魚汁(学) くだもの(GF)	ビビンバ丼(学) タコとワカメの中華和え(学) 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(ぶどう)	ごはん(学) 豚肉の生姜焼き(学) クリームコロッケ(学) パンパンジーサラダ(学) 中身汁(学) くだもの(梨)学 きなこ団子(学)	ごはん(学) スコッチエッグ(学) ブロックリー炒め(学) やみつき豆苗サラダ(学) 白菜の野菜スープ(学) ヨーグルト和え(学)	ちゃんぽん麺(学) かに玉風あんかけ(学) 冷ややっこ(学) 中華いか和え(学) 杏仁フルーツ(学)
栄養成分	エネルギー 4334 kcal たんぱく質 225.6 g 脂質 105.7 g 食塩相当量 14.1 g	エネルギー 4502 kcal たんぱく質 227 g 脂質 153.7 g 食塩相当量 13.1 g	エネルギー 4576 kcal たんぱく質 230.1 g 脂質 132.5 g 食塩相当量 14.4 g	エネルギー 4323 kcal たんぱく質 227.7 g 脂質 128.1 g 食塩相当量 17.7 g	エネルギー 4481 kcal たんぱく質 223.7 g 脂質 134.1 g 食塩相当量 12.8 g	エネルギー 4497 kcal たんぱく質 235.5 g 脂質 133.6 g 食塩相当量 13 g	エネルギー 4413 kcal たんぱく質 229.4 g 脂質 124.2 g 食塩相当量 16 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。