

週間献立表

| | 11月25日(月) | 11月26日(火) | 11月27日(水) | 11月28日(木) | 11月29日(金) | 11月30日(土) | 12月1日(日) |
|------|---|--|---|--|---|---|---|
| 朝 | ごはん(学) 魚の紙つつみ焼き(学) ベーコンエッグ 納豆(学) ほうれん草のしらす和え(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 | ごはん(学) サバの塩焼き(学) キムチ納豆(学) からし菜炒め(学) けんちん汁(学) くだもの(バナナ) | ごはん(学) ししゃも塩焼き 納豆(学) かに玉風厚焼き玉子 沖縄風みそ汁(学) くだもの(キウイ) | サンドイッチ(卵) サラダ(キャベツ・コーン) ほうれん草のソテー コーンスープ くだもの(バナナ) 牛乳 | あわごはん(学) 鮭のマヨネーズ焼き ゆで卵 キムチ納豆(学) ゆし豆腐(学) くだもの(パイナップル) | ごはん(学) ぶりの照り焼き(学) アスパラバター炒め おろし和え 納豆(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) | ごはん(学) 魚の香草パン粉焼き(学) 納豆みそ(学) からし菜炒め(学) 胡瓜の浅漬(学) すまし汁(もずく) |
| 昼 | カレーうどん(学) ジャーマンポテト(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) フルーツポンチ(学) | オムライス(学) クリームコロッケ(学) 豚しゃぶサラダ(学) 白菜の野菜スープ(学) くだもの(メロン) | <small>ほうれん草とベーコンの和風スパゲッティ(学)</small> チキンナゲット(学) ポテトサラダ(学) 具だくさんコンソメスープ(学) くだもの(梨)学 | ごはん(学) カルシウムUPカレー(学) ブロッコリーとコーンのサラダ(学) フルーツ盛り合わせ(学) | ロコモコ丼 ポテトフライ カプレーゼサラダ(学) マッシュルームスープ くだもの(キウイ) | ごはん(学) 鶏肉の生姜焼き(学) (付)スパゲッティ ゆで卵 竹輪のチーズ磯辺揚げ(学) ブロッコリーのカレー炒め(学) キャロットラペ(弁) パインジュース | ごはん(学) 豚カツ(学) (付)キャベツ 厚焼き卵(学) きんぴらごぼう(弁) ひじきの五目煮 漬物 オレンジジュース |
| 夕 | ごはん(学) ラタトゥイユ風鶏肉のトマト煮(学) スパニッシュオムレツ ゴボウサラダ(学) オニオンスープ(学) デザート(ももゼリー) | ごはん(学) 高野豆腐入りハンバーグ(学) 蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学) ミネストローネスープ(学) くだもの(いちご) スイートポテト(学) | ごはん(学) 揚げない油淋鶏(学) エビとレタスの卵炒め 水菜としらすの豆腐サラダ お雑煮風すまし汁(学) アイスクリーム | ごはん(学) 白身魚の中華あんかけ(学) パイパイイりちー(学) 厚焼き卵(学) 小松菜のなめたけ和え 根菜汁(学) くだもの(みかん) | ごはん(学) チキンソテーきのこソースかけ(学) いんげんの炒めもの 生ハムサラダ(学) たまごスープ(学) くだもの(りんご) | ごはん(学) 牛肉とセロリのオイスターソース炒め(学) 小籠包(学) バンバンジーサラダ(学) もずく入りキムチスープ(学) くだもの(パイナップル) | 親子丼(学) きびなごのカレー揚げ(学) 三色なます(学) そば汁(学) くだもの(キウイ) |
| 栄養成分 | エネルギー 4442 kcal たんぱく質 228.7 g 脂質 127.3 g 食塩相当量 18.8 g | エネルギー 4534 kcal たんぱく質 224.5 g 脂質 126.6 g 食塩相当量 13.3 g | エネルギー 4420 kcal たんぱく質 226.3 g 脂質 140.4 g 食塩相当量 15.6 g | エネルギー 4525 kcal たんぱく質 222.7 g 脂質 131.1 g 食塩相当量 16.9 g | エネルギー 4440 kcal たんぱく質 226.4 g 脂質 120.1 g 食塩相当量 13.9 g | エネルギー 4498 kcal たんぱく質 227.6 g 脂質 126.5 g 食塩相当量 12.2 g | エネルギー 4511 kcal たんぱく質 231.7 g 脂質 117.1 g 食塩相当量 14.3 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。