


## 週間献立表

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
朝	ごはん(学) 白身魚のにらピカタ(学) もやしピリ辛炒め(学) 納豆(学) とん汁(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 目玉焼き(学) ひじきの五目煮(学) 赤だし汁(なめこ) くだもの(りんご)	ごはん(学) サバの照り焼き(学) 野菜炒め(学) 納豆(学) すまし汁(はんぺん)学 くだもの(バナナ)	ホットドッグ スクランブルエッグ サラダ(学) ミネストローネスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	ごはん(学) <small>白身魚のトマトバターソースかけ(学)</small> ひじきの五目煮 納豆(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) さばのカレー焼き(学) きんぴられんこん(学) <small>ほうれん草のしらす和え(学)</small> 納豆(学) みそ汁(きのこ)	ごはん(学) 魚の香草パン粉焼き(学) 冬瓜ンブシー(学) ささみと胡瓜の梅和え(学) 納豆(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ)
昼	ソーキそば(学) 肉だんごと冬瓜の煮物(学) 三色なます(学) ヨーグルト和え(学) 	ごはん(学) クリームシチュー(学) <small>ささみとブロッコリーのサラダ(学)</small> オニオンスープ(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) ぶりのゆず醤油焼き <small>じゃが芋と豚肉の炒め物(学)</small> 茶碗蒸し 日本そば汁(学) BDケーキ(学) 	オムライス(学) バンバンジーサラダ(学) ゆで卵 BLTスープ(学) くだもの(GF)	おろしポン酢牛丼(学) 水菜としらすの豆腐サラダ そうめん汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) 鶏の唐揚げ(学) チンゲン菜とホタテの塩炒め もやしとわかめの酢の物(学) 鶏塩そうめん(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) 青椒肉絲(学) イカフライ(冷) 60g 豆苗ともやしのナムル(学) 坦々豆乳スープ(学) くだもの(みかん)
夕	ごはん(学) チキン南蛮風(学) かんぴょうイリチー(学) 白菜和え物(学) イナムル汁(学) くだもの(パイン)	ごはん(学) <small>牛肉とセロリのオイスターソース炒め(学)</small> 蒸ししゅうまい(学) 中華いか和え(学) <small>鶏ささみと青菜のスープ春雨(学)</small> くだもの(GF)	ごはん(学) タンドリーチキン(学) アスパラいかバター炒め シーザーサラダ(学) 春雨と白菜のスープ(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) 魚の紙つつみ焼き(学) ひき肉と豆腐のニラ炒め(学) 白菜と小松菜のごまサラダ(学) 中身汁(学) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) 鶏肉となすの味噌炒め(学) <small>ほうれん草とひじきの鉄分強化サラダ(学)</small> ソーキ汁(学) くだもの(みかん)	和風きのこスパゲッティ(学) チーズトースト コブサラダ(学) <small>具たくさんコンソメスープ(学)</small> くだもの(オレンジ)	うこんライス(学) Wポークカレー バンバンジーサラダ(学) くだもの(キウイ)
栄養成分	エネルギー 4432 kcal たんぱく質 225.3 g 脂質 127.8 g 食塩相当量 15.9 g	エネルギー 4454 kcal たんぱく質 228.3 g 脂質 135.2 g 食塩相当量 11.7 g	エネルギー 4427 kcal たんぱく質 229.9 g 脂質 124.7 g 食塩相当量 11.9 g	エネルギー 4257 kcal たんぱく質 224.6 g 脂質 138.4 g 食塩相当量 17.9 g	エネルギー 4425 kcal たんぱく質 229.8 g 脂質 122.6 g 食塩相当量 12.4 g	エネルギー 4442 kcal たんぱく質 225.1 g 脂質 132.6 g 食塩相当量 13.7 g	エネルギー 4375 kcal たんぱく質 229.4 g 脂質 110.8 g 食塩相当量 12.7 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。