

## 週間献立表

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝	ごはん(学) 鮭のちゃんちゃん焼き風(学) もやしピリ辛炒め(学) 納豆 味噌汁(卵/ねぎ) くだもの(りんご)	ごはん(学) サバの塩焼き(学) パイヤイりちー(学) キムチ納豆(学) 味噌汁(もやし) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) 野菜の炊き合わせ(学) 納豆(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ)学 くだもの(オレンジ)	ピザトースト(学) 目玉焼き(学) サラダ(学) クラムチャウダースープ(学) くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) ベーコンエッグ 筑前煮(小鉢) 納豆(学) すまし汁(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) 納豆(学) じゃが芋と豚肉の炒め物(学) なすの煮びたし 味噌汁(豆腐)	ごはん(学) サバの梅みそ焼き(学) 巣ごもり卵(学) ほうれん草のしらす和え(学) そうめん汁(学) くだもの(りんご)
昼	ちゃんぼん麺(学) スコップコロッケ(学) 中華いか和え(学) アイスクリーム	塩豚丼(学) スパニッシュオムレツ(学) アーサ汁(学) くだもの(GF)	チーズタッカルビ丼 目玉焼き(学) 春雨の和え物(学) <small>豆腐とキャベツの生姜レモンスープ(学)</small> くだもの(りんご)	ごはん(学) チキンの照り焼き(学) (付)ポテトフライ かんぴょうイリチー(学) <small>白菜と小松菜のごまサラダ(学)</small> 沖縄風みそ汁(学) くだもの(みかん)	タコライス(学) ハッシュポテト ゆで卵 貝だくさんもずく汁(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 鶏肉のゆずこしょう焼き(学) クリームコロッケ(学) ブロッコリーとウィンナー炒め ひじきの五目煮 赤だし汁(学) くだもの(GF)	ごはん(学) タンドリーチキン(学) (付)マッシュポテト チャプチェ(学) ツナ和え(学) オニオンスープ(学) くだもの(りんご)
夕	ごはん(学) 豚肉の生姜焼き(学) きびなごの南蛮漬け(学) <small>ささみとブロッコリーのサラダ(学)</small> みそ汁(あさり)学 くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 焼きチキン南蛮(学) ほうれん草のソテー(学) カプレーゼサラダ(学) かきたまうどん汁(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) <small>豚肉のスタミナにら玉炒め(学)</small> ぶりのゆず醤油焼き <small>水菜としらすの豆腐サラダ</small> すまし汁(学) ぜんざい(学)	クファージュシー(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(学) 人参しりしりー(学) 中身汁(学) フルーツポンチ(学)	ごはん(学) 鶏肉のおろしポン酢 千切イリチー(学) 中華もやし和え(学) 魚汁(学) くだもの(オレンジ)	焼きうどん(学) バンバンジーサラダ(学) キムチチゲ(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) <small>スペアリブのマーマレード煮(学)</small> にんにくの芽炒め(小) 中華風冷ややっこ(学) そば汁 くだもの(オレンジ)
栄養成分	エネルギー 4296 kcal たんぱく質 226.8 g 脂質 127.9 g 食塩相当量 16.2 g	エネルギー 4466 kcal たんぱく質 224.5 g 脂質 138.6 g 食塩相当量 15.3 g	エネルギー 4521 kcal たんぱく質 226.6 g 脂質 135.4 g 食塩相当量 13.1 g	エネルギー 4263 kcal たんぱく質 227.8 g 脂質 106.7 g 食塩相当量 15.2 g	エネルギー 4437 kcal たんぱく質 224.3 g 脂質 139.2 g 食塩相当量 12.4 g	エネルギー 4413 kcal たんぱく質 219 g 脂質 123.9 g 食塩相当量 18.8 g	エネルギー 4310 kcal たんぱく質 226 g 脂質 115.9 g 食塩相当量 13.2 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。