

## 週間献立表

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
朝	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) 納豆(学) ささみと胡瓜の梅和え(学) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 くだもの(キウイ)	ごはん(学) ししゃも塩焼き ポークたまご(学) ほうれん草としめじのお浸し(学) 味噌汁(じゃがいも・人参) くだもの(バナナ)	ごはん(学) ぶりの照り焼き(学) 納豆 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(小松菜/はんぺん) くだもの(オレンジ)	サンドイッチ(ハムチーズ) 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) 白身魚の中華あんかけ(学) スパニッシュオムレツ キムチ納豆(学) アーサ汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) 野菜炒め(学) 納豆(学) ニラと卵の味噌汁 くだもの(バナナ)	ごはん(学) ベーコンエッグ パイヤイりちー(学) 納豆(学) もやしの胡麻和え(学) すまし汁(もずく)
昼	ごはん(学) なすとチキンのチリソース炒め(学) 春巻き 春雨サラダ(学) 白菜の野菜スープ(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) 鶏肉のトマト焼き いんげんの炒め物 ゴボウサラダ(学) もずく入りキムチスープ(学) くだもの(GF)	ガパオライス エビと春雨のタイ風サラダ(学) BLTスープ(学) アイスクリーム	おろしポン酢牛丼(学) やみつき豆苗サラダ(学) 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(いちご)	ロコモコ丼 ナゲット&ポテト 蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学) マッシュルームスープ くだもの(GF)	ごはん(学) 鶏肉の生姜焼き(学) (付)マッシュポテト 人参しりしりー(学) 胡瓜の浅漬け(学) 五目中華スープ(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) 豚カツ(学) (付)キャベツ ひじき卵焼き きんぴらごぼう学 ジャガイモのチーズ炒め 中身汁(学) くだもの(いちご)
夕	ごはん(学) 牛すじカレー コブサラダ(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) チーズハンバーグ(学) 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ(学) 白菜の野菜スープ(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) 揚げない油淋鶏(学) にんにくの芽炒め(学) 豆苗ともやしのナムル(学) かに玉風スープ(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) サバの梅みそ焼き(学) 目玉焼き(学) クープイリチー(学) 白菜と小松菜のごま和え キムチとん汁(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) チキンソテーきのこソースかけ(学) からし菜炒め(学) 生ハムサラダ(学) たまごスープ(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 肉じゃが(学) トマトのチーズ焼き(学) みょうがと鶏肉の和え物(学) かきたまうどん汁(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) すき焼き(学) 胡瓜とタコの酢の物(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(キウイ)
栄養成分	エネルギー 4390 kcal たんぱく質 224.1 g 脂質 120.6 g 食塩相当量 12.7 g	エネルギー 4380 kcal たんぱく質 230 g 脂質 123.8 g 食塩相当量 12.8 g	エネルギー 4435 kcal たんぱく質 226.6 g 脂質 127.7 g 食塩相当量 12.7 g	エネルギー 4399 kcal たんぱく質 222.8 g 脂質 127.2 g 食塩相当量 18.6 g	エネルギー 4495 kcal たんぱく質 225 g 脂質 131.4 g 食塩相当量 15 g	エネルギー 4356 kcal たんぱく質 227.7 g 脂質 97.2 g 食塩相当量 13.4 g	エネルギー 4339 kcal たんぱく質 225.1 g 脂質 127.3 g 食塩相当量 11.5 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。