

週間献立表

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)
朝	ごはん 白身魚の中華あんかけ 納豆 ひじき卵焼き 大根の梅肉和え 根菜汁 バナナ	ごはん ポークたまご キムチ納豆 人参しりしりー ゆし豆腐 キウイ	ごはん 白身魚のトマトバターソースかけ キャベツと厚揚げの炒め物 納豆 みそ汁(小松菜/油揚げ) バナナ	たまごサンド ブリッコーサラダ クラムチャウダースープ オレンジ ヨーグルト 牛乳	ごはん サバの味噌煮 納豆 冬瓜ンブシー すまし汁(卵・かまぼこ) バナナ	ごはん 魚の香草パン粉焼き キムチ納豆 フーチャンプルー かきたま汁 オレンジ	ごはん サバの梅みそ焼き 納豆 ひじきの五目煮 うどん汁 バナナ
昼	ごはん カツ煮卵とし バンバンジーサラダ すまし汁(卵・かまぼこ) りんご	アスリート用ビビンバ丼 大根サラダ アーサ汁 パイナップル	ごはん ミートローフ ゴーヤーチャンプルー もずくの酢の物 とん汁 マンゴー	ごはん アジフライ トマトと豚肉のふわふわ卵炒め 白菜和え物 レバー汁 チョコアイス	オムライス ナゲット&ポテトフライ ブロッコリーとコーンのサラダ オニオンスープ りんご	ごはん 鶏の唐揚げ スパゲッティ 厚焼き卵 ブロッコリーのカレー炒め ピーマンの塩昆布和え オレンジジュース	ごはん 手作りミートボール キャベツ 厚焼き卵 きんぴらごぼう ジャガイモのチーズ炒め パイナップルジュース
夕	ごはん ひじき入り鶏つくね かんぴょうイリチー もやしとわかめの酢の物 具だくさんもずく汁 オレンジ	ごはん ぶりのにんにく大葉みそ焼き 牛肉と青菜のかき油炒め 水菜としらすの豆腐サラダ 肉すい プリン	焼肉のちらし寿司 茶碗蒸し いんげんゴマ和え 魚汁 りんご	ごはん タンドリーチキン きんぴられんこん 豚しゃぶサラダ 沖縄そば汁 フルーツポンチ	ごはん 鶏肉のトマト煮 スパニッシュオムレツ 生ハムサラダ 鶏塩そうめん キウイ	ごはん 酢豚 焼き餃子 海藻サラダ かに玉風スープ フルーツ盛り	みそラーメン 鶏肉のピザ焼き チョレギサラダ ミルクくずもち
栄養成分	エネルギー 4160 kcal たんぱく質 208 g 脂質 124.1 g 食塩相当量 13 g	エネルギー 4276 kcal たんぱく質 220.6 g 脂質 131.2 g 食塩相当量 14.8 g	エネルギー 3829 kcal たんぱく質 201.6 g 脂質 114.4 g 食塩相当量 11.9 g	エネルギー 4603 kcal たんぱく質 214.7 g 脂質 151.6 g 食塩相当量 14.3 g	エネルギー 4147 kcal たんぱく質 221.1 g 脂質 115.9 g 食塩相当量 13.7 g	エネルギー 4314 kcal たんぱく質 215.4 g 脂質 134.2 g 食塩相当量 12.9 g	エネルギー 4298 kcal たんぱく質 224.7 g 脂質 121.2 g 食塩相当量 13.6 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。