

週間献立表

	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
朝	ごはん 魚のホイル焼き おくらソテー 納豆 貝だくさんもずく汁 パン	ごはん サバの照り焼き ひじきの五目煮 キムチ納豆 あさりの味噌汁 バナナ	ごはん ししゃもフライ 納豆 アスパラバター炒め かに玉風厚焼き玉子 もずくスープ オレンジ	ホットドック(ツナポテトサラダ) スクランブルエッグ チーズ(学) コールスローサラダ コーンスープ ヨーグルト和え	ごはん 鮭のムニエル 卵焼き こんにゃくの白和え 味噌汁(キャベツ) パン	ごはん マッカレルピカタ なすの煮びたし キムチ納豆 みそ汁(じゃが芋/ねぎ) バナナ	ごはん 鮭の塩焼き 納豆 きんぴらごぼう 小松菜の白和え 味噌汁(卵/ねぎ)
昼	スパゲティミートソース 豚しゃぶサラダ 貝だくさんコンソメスープ りんご	チャーハン エビチリ 春雨サラダ 中華風スープ アイスクリーム	ソーキそば 冬瓜の煮物 三色なます ぜんざい	親子丼 さばの竜田揚げ タコキムチ和え 赤だし汁 キウイ	ごはん チキントマト煮 パイヤイりちー イカリング たまごスープ ぶどう	ごはん 漬物 チキンの照り焼き キャベツ ひじき卵焼き ほうれん草のソテー パプリカ炒め キャロットラペ グレープフルーツジュース	ごはん タンドリーチキン ポテトフライ アスパラの肉巻き 切り干し大根の煮物 ピーマンの塩昆布和え パインジュース
夕	ごはん なすとチキンのチリソース炒め スコップコロッケ チョレギサラダ キムチチゲ 杏仁フルーツ	豚丼 ツナ和え 豆乳茶碗蒸し アーサ汁 キウイ	ごはん ゆで豚の薬味ソースかけ ポテトフライ ささみとブロッコリーのサラダ もやしとひき肉と坦々豆乳スープ りんご	あわごはん 揚げない油淋鶏 にんにくの芽炒め 中華もやしサラダ キムチチゲ りんご	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参しりしりー ささみと胡瓜の梅和え 鶏汁 アセロラゼリー	ごはん 豚肉のスタミナにら玉炒め 魚の南蛮漬け ほうれん草としめじのお浸し お雑煮風すまし汁 オレンジ	ぶっかけ冷やしうどん 天ぷら盛り合わせ アスパラいかバター炒め フルーツ盛り
栄養成分	エネルギー 4505 kcal たんぱく質 225.3 g 脂質 132.6 g 食塩相当量 10.9 g	エネルギー 4441 kcal たんぱく質 224.4 g 脂質 128.3 g 食塩相当量 13.9 g	エネルギー 4120 kcal たんぱく質 190.8 g 脂質 119 g 食塩相当量 13.3 g	エネルギー 4429 kcal たんぱく質 218.1 g 脂質 144.7 g 食塩相当量 16.3 g	エネルギー 4478 kcal たんぱく質 216.4 g 脂質 130.2 g 食塩相当量 10.2 g	エネルギー 4546 kcal たんぱく質 226.2 g 脂質 136.9 g 食塩相当量 12 g	エネルギー 4726 kcal たんぱく質 230.8 g 脂質 119.1 g 食塩相当量 21.9 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。