

週間献立表

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
朝	ごはん 魚のホイル焼き 目玉焼き ツナ和え 納豆 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) キウイ 牛乳	ごはん ぶりのゆず醤油焼き ブロッコリーの洋風ソテー 小松菜とちくわの辛し和え 味噌汁(じゃがいも・人参) バナナ 牛乳	ごはん 鮭のゴマ味噌マヨ焼き 納豆 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(小松菜/はんぺん) オレンジ 牛乳	ピザトースト ゆで卵 コールスローサラダ ほうれん草のソテー クラムチャウダースープ バナナ 牛乳	あわごはん 白身魚の中華あんかけ スパニッシュオムレツ キムチ納豆 すまし汁 りんご 牛乳	ごはん グルクンのネギソースかけ フーチャンプルー 納豆 みそ汁(じゃが芋/ねぎ) バナナ 牛乳	ごはん ベーコンエッグ パパイヤいりちー もやしの胡麻和え 鶏塩そうめん オレンジ 牛乳
昼	ごはん なすとチキンのチリソース炒め アスパラいかバター炒め 冷ややっこ 白菜の野菜スープ 梨	ごはん 鶏肉のトマト焼き いんげんの炒め物 大根のおかか和え もやしとひき肉と坦々豆乳スープ パイナップル	ガパオライス ポテトフライ エビと春雨のタイ風サラダ かに玉風スープ アイスクリーム	ごはん 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーのソテー カプレーゼ 鶏ささみと青菜のスープ春雨 ぶどう	ロコモコ丼 ナゲット&ポテト ゴボウサラダ マッシュルームスープ クーリッシュ(バニラ)	ごはん 鶏肉の生姜焼き スパゲッティ 厚焼き卵 竹輪のチーズ磯辺揚げ エビの旨塩炒め キャロットラペ	ごはん+梅干し 豚カツ キャベツ ひじき卵焼き 焼きウィンナー きんぴらごぼう ジャガイモのチーズ炒め グレープフルーツジュース
夕	冷やし中華 手羽先の照り焼き 人参とほうれん草のゴマ和え アセロラゼリー	ごはん ひじき入り鶏つくね きびなごの南蛮漬け 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ ゆし豆腐 キウイ ヨーグルト	クリームシチュー サラダ くずもち	ごはん サバの梅みそ焼き 厚焼き卵 クープイリチー 白菜と小松菜のごま和え キムチとん汁 オレンジ	ごはん チキンソテーきのこソースかけ からし菜炒め 生ハムサラダ たまごスープ メロン	ごはん 肉じゃが トマトのチーズ焼き みょうがと鶏肉の和え物 かきたまうどん汁 りんご	ごはん すき焼き 魚の磯部揚げ シーフードマリネ 中華めん キウイ
栄養成分	エネルギー 4256 kcal たんぱく質 225 g 脂質 134.4 g 食塩相当量 13.9 g	エネルギー 4416 kcal たんぱく質 226.5 g 脂質 127.7 g 食塩相当量 11.3 g	エネルギー 3651 kcal たんぱく質 183.8 g 脂質 113.4 g 食塩相当量 10.6 g	エネルギー 4446 kcal たんぱく質 223.2 g 脂質 140.9 g 食塩相当量 18 g	エネルギー 4646 kcal たんぱく質 227.2 g 脂質 140.4 g 食塩相当量 14.9 g	エネルギー 4490 kcal たんぱく質 225.2 g 脂質 120.7 g 食塩相当量 14.5 g	エネルギー 4546 kcal たんぱく質 227 g 脂質 141.5 g 食塩相当量 12.4 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。