



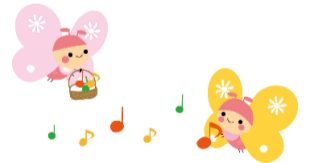
献立表



	13日	土	14日	日	15日	月	16日	火	17日	水	18日	木	19日	金
朝食	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	目玉焼・サラダ		ししゃも		トマトソースオムレツ		半片生姜焼		炒り卵		豚肉と野菜の炒め物		ミニハンバーグ	
	笹かまの磯辺揚げ		切干大根煮付		ポテト金平		蓮根炒り煮		納豆		野菜の五色揚げ		ゴボウのカレー炒め	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	752 Kcal		647 Kcal		664 Kcal		693 Kcal		692 Kcal		696 Kcal		692 Kcal	
昼食	和風スパゲティー		親子丼		きつねうどん		高菜チャーハン		中華アンカケラーメン		スパゲティトマトソース		豚丼	
	ササミチーズフライ		南瓜挽肉サンド		イカ天ぷら		揚げ焼売		タラ唐揚げ		チーズコロッケ		肉じゃがフライ	
	和風サラダ		吸い物		胡麻和え		スープ		塩ダレ和え		野菜ミックスサラダ		生野菜	
	723 Kcal		770 Kcal		506 Kcal		751 Kcal		522 Kcal		699 Kcal		884 Kcal	
夕食	鮭のムニエル		カレーライス		イタリアンドリア		鯖の立田揚げ		タンドリーチキン		カツ風煮		鮭のチャンチャン焼	
	肉豆腐		メンチカツ		ピーマン肉詰フライ		さっぱり塩肉じゃが		野菜のコンソメ煮		豆腐サラダ		高野豆腐の煮物	
	味噌汁		ハムサラダ		コーンと水菜のサラダ		味噌汁		味噌汁		味噌汁		ゴボウサラダ	
													吸い物	
	875 Kcal		993 Kcal		977 Kcal		1059 Kcal		1045 Kcal		1000 Kcal		911 Kcal	

	20日	土	21日	日	22日	月	23日	火	24日	水	25日	木	26日	金
朝食	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	ビーフソテー		フランクフルトサラダ		越前卵巻		ミートボールサラダ		鮭の塩焼		目玉焼・サラダ		マヨソースハンバーグ	
	温泉卵		山菜ゴマ油炒め		ツキコン金平		豆腐の磯辺揚げ		大根炒め煮		ポテトビーフソテー		卵とじ	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	709 Kcal		684 Kcal		633 Kcal		712 Kcal		658 Kcal		696 Kcal		785 Kcal	
昼食	混ぜご飯		かた焼きそば		ジャージャーメン		アンカケカツ丼		フレックフーストうどん		チキンライス		ビビンバ	
	豚汁		ウズラ卵串フライ		三角春巻		小松菜和え物		ササミ梅シソ揚げ		ポロニア風カツ		揚げゴーザ	
	アジフライ		ピリカラ和え		キャベツと水菜のサラダ		味噌汁		ナムル		生野菜		スープ	
	法蓮草胡麻和え										スープ			
	794 Kcal		644 Kcal		681 Kcal		926 Kcal		710 Kcal		769 Kcal		750 Kcal	
夕食	鶏肉の唐揚げ		クリームシチュー		カジキの和風バターソテー		チーズタッカルビ風		豚味噌漬焼		ねぎとろ丼		ポークソテー和風ソース	
	厚揚げと野菜の煮物		ハムカツ		回鍋肉		春雨酢の物		豆腐の五目煮		牛蒡の炒り煮		イカと野菜の炒め物	
	味噌汁		サラダ		スープ		葱スープ		味噌汁		胡瓜の和え物		味噌汁	
							オレンジ				吸い物			
	1000 Kcal		1130 Kcal		907 Kcal		1022 Kcal		1060 Kcal		758 Kcal		911 Kcal	

	27日	土	28日	日	29日	月	30日	火	31日	水
朝食	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	ししゃも		鶏ゴボウ焼		鯖の味噌煮		スクランブルエッグ		ウインナーサラダ	
	ひじきの煮付		ピーマンと薩摩揚げの炒り煮		白滝ソテー		納豆		糸コンと牛蒡の炒り煮	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	702 Kcal		722 Kcal		689 Kcal		715 Kcal		638 Kcal	
昼食	焼きそば		カレーうどん		味飯		コーンピラフ		肉ちゃんこ	
	揚げ物		チキンナゲット		蓮根はさみ揚げ		コロッケ		北海扇フライ	
	コールスロー		キャベツと大根のサラダ		胡麻和え		クリームスープ		サラダ	
					吸い物					
	648 Kcal		681 Kcal		780 Kcal		773 Kcal		761 Kcal	
夕食	麻婆丼		鮭のバジルチーズハン粉焼		チキンのグリルトマトソース		魚のフリッターカラマヨソース		ソースカツ丼	
	小籠包		ポテト洋風煮		里芋の煮付		大根の南蛮煮		ツナじゃが	
	フロッコリーの和え物		スープ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	杏仁豆腐								オレンジ	
	971 Kcal		979 Kcal		983 Kcal		1063 Kcal		1066 Kcal	



* 栄養価表示にはご飯220gが含まれています。(エネルギー356kcal) * 昼食の種類栄養価表示にはご飯は含まれていません。

* 休暇中は仕入れの都合で献立の変更があります。ご協力お願いします。