



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表

ひづけ 日付	9月15日 (日)	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)
あ 朝	メロンパン れもんサラダ ^{ハクトウ} くだもの (白桃) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ミートボールの トマト煮 ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サバ ^{シオヤ} の塩焼き じゃが芋の金平 ^{キンピラ} 味噌汁 (チンゲン菜) 味噌汁 (ビーフ) 味噌汁 (ビーフ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 糸コンの甘辛炒め ^{アマカライタ} 梅納豆 ^{ウメナットウ} 味噌汁 (里芋) 味噌汁 (里芋) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム オムレツ カリフラワーと ベーコンのソテー ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 卵の花 ^ワ 菜の花の和え物 ^ナ 味噌汁 (おくら) 味噌汁 (おくら) 一食たいみそ ^{イチシヨク} ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ヘルシーサラダ コーンスープ ギョウニユウ 牛乳
ひ 昼	ベイハン 米飯 チキンソテー (ハニーマスタード) ツケ) 菜の花のソテー ^ナ ねばねばサラダ 味噌汁 (豆腐) ふりかけ (わかめ)	ベイハン 米飯 シロミ ^{シロミ} サカナ カラア 白身魚の唐揚げ (ゴマソース) ツケ) ピーマンの ピリ辛炒め ^{カライタ} ひじきサラダ 味噌汁 (厚揚げ) 抹茶ケーキ ^{マツチャ}	ロールパン 明太クリームパスタ ^{メンタイ} ミネ ^{ミネ} 菜のかりかり じゃこサラダ ガーリックスープ フルーツゼリー 	ベイハン 米飯 ミートローフ (デミグラスソース) ツケ) ペッパー ブロッコリー ほうれん草の胡麻和え ^{ソウ} 豆乳スープ ^{トウニユウ} ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 トリニク ^{トリニク} リキウヤ 鶏肉の利休焼き ツケ) ごぼうの金平 ^{キンピラ} かぼちゃのサラダ 味噌汁 (巻き麩) 味噌汁 (巻き麩) ふりかけ (のりごま)	ズタ ^{ズタ} キムチ ^{ドン} 丼 豚キムチ丼 (温玉のせ) 春菊の白子和え ^{シュンギク シラスア} わかめスープ 杏仁フルーツ ^{アンニン}	ベイハン 米飯 鯖 ^{サバ} の葱胡麻しょう油焼き ^{ネギゴマ} ツケ) インゲンの金平 ^{キンピラ} 里芋のそぼろ煮 ^{サトイモ} 味噌汁 (ほうれん草) ^{ソウ}
ゆ 夕	ミニ ^{ぎゅうどん} 牛丼 ぶっかけそうめん ストロベリーゼリー	ベイハン 米飯 ホイ ^{ホイ} 鍋肉 回鍋肉 おろし和え 春雨スープ ふりかけ (野菜) 	ベイハン 米飯 トリニク ^{トリニク} 鶏肉のコーンマヨ焼き ツケ) スナップエンドウの ソテー 白菜とカニカマのサラダ ^{ハクサイ} 味噌汁 (もやし・にら) 野沢菜漬 ^{ノザワナツ}	ベイハン 米飯 カイ ^{カイ} センニョ ^{トウフ} 海鮮煮込み豆腐 菜の花とささみの和え物 ^ナ 味噌汁 (茄子) 高菜漬 ^{タカナツ}	ベイハン 米飯 アカ ^{アカ} 魚の煮付け 付) 厚揚げ キュウ ^{キュウ} リ 胡瓜とわかめの 青じそ風味 ^{アオ} 清まし汁 (菜の花) カッパ漬 ^ツ	ベイハン 米飯 ミックスフライ 付) 千切りキャベツ 切干大根の カレーマヨ和え アスパラのスープ	ベイハン 米飯 フタ ^{フタ} ニク 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー 青梗菜と 白きくらげのナムル ^{シロ} 味噌汁 (大根) 味噌汁 (大根) ふりかけ (たらこ)
せい 成分	I ^イ 補 ^ホ キ ^キ - 1692 kcal たん ^{たん} ぱ ^ぱ く ^く し ^し つ ^つ 蛋白質 63.2 g し ^し つ ^つ 脂 ^脂 質 49.1 g え ^え ん ^ん ぶ ^ぶ ん ^ん 塩 ^塩 分 7.2 g	I ^イ 補 ^ホ キ ^キ - 1919 kcal たん ^{たん} ぱ ^ぱ く ^く し ^し つ ^つ 蛋白質 80.1 g し ^し つ ^つ 脂 ^脂 質 57.7 g え ^え ん ^ん ぶ ^ぶ ん ^ん 塩 ^塩 分 8.3 g	I ^イ 補 ^ホ キ ^キ - 1854 kcal たん ^{たん} ぱ ^ぱ く ^く し ^し つ ^つ 蛋白質 74.2 g し ^し つ ^つ 脂 ^脂 質 65.6 g え ^え ん ^ん ぶ ^ぶ ん ^ん 塩 ^塩 分 9.8 g	I ^イ 補 ^ホ キ ^キ - 1799 kcal たん ^{たん} ぱ ^ぱ く ^く し ^し つ ^つ 蛋白質 84.8 g し ^し つ ^つ 脂 ^脂 質 58.3 g え ^え ん ^ん ぶ ^ぶ ん ^ん 塩 ^塩 分 8.4 g	I ^イ 補 ^ホ キ ^キ - 1723 kcal たん ^{たん} ぱ ^ぱ く ^く し ^し つ ^つ 蛋白質 78.4 g し ^し つ ^つ 脂 ^脂 質 53.4 g え ^え ん ^ん ぶ ^ぶ ん ^ん 塩 ^塩 分 8.5 g	I ^イ 補 ^ホ キ ^キ - 1709 kcal たん ^{たん} ぱ ^ぱ く ^く し ^し つ ^つ 蛋白質 66.6 g し ^し つ ^つ 脂 ^脂 質 50.4 g え ^え ん ^ん ぶ ^ぶ ん ^ん 塩 ^塩 分 8.5 g	I ^イ 補 ^ホ キ ^キ - 1887 kcal たん ^{たん} ぱ ^ぱ く ^く し ^し つ ^つ 蛋白質 82.3 g し ^し つ ^つ 脂 ^脂 質 66.2 g え ^え ん ^ん ぶ ^ぶ ん ^ん 塩 ^塩 分 8.9 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。