



# 週間献立表

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
朝食	御飯・パン 味噌汁 じゃが芋とウインナーソーテ レタスとコーンのサラダ 納豆 牛乳	御飯・パン 味噌汁 厚揚げと根菜の煮物 かに風味サラダ 納豆 牛乳・ヨーグルト	御飯・パン 味噌汁 チキンナゲット 大根とツナのサラダ 納豆 牛乳	御飯・パン 味噌汁 野菜の粒マスタード炒め ブロッコリーサラダ 納豆 牛乳	御飯・パン 味噌汁 メンチカツ 海草サラダ 納豆 ジュース	御飯・パン・コーンフレーク 味噌汁 オムレツと赤ウインナー 大根サラダ 納豆 牛乳	
	エネルギー:568kcal タンパク:14.4g 脂質:11.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:751kcal タンパク:25.2g 脂質:15.9g 食塩相:4.3g	エネルギー:774kcal タンパク:22.0g 脂質:29.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:614kcal タンパク:14.1g 脂質:18.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:674kcal タンパク:16.1g 脂質:14.4g 食塩相:2.5g	エネルギー:589kcal タンパク:16.8g 脂質:13.3g 食塩相:2.6g	
	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	
	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	
昼食	プルコギ丼 わかめスープ ドームケーキ(チョコ)	ミートスパゲティ コンソメスープ フランスパン	チキンマヨ丼 卵スープ チンゲン菜の青じそ和え	きつねうどん 五目御飯 どら焼き	鶏肉のネギ塩丼 清し汁 しめじと小松菜のお浸し	中華丼 えのきとニラのスープ クラッシュゼリー(ぶどう)	
	エネルギー:878kcal タンパク:34.3g 脂質:26.4g 食塩相:3.8g	エネルギー:660kcal タンパク:23.7g 脂質:11.5g 食塩相:3.9g	エネルギー:871kcal タンパク:32.8g 脂質:35.4g 食塩相:1.9g	エネルギー:752kcal タンパク:20.6g 脂質:7.6g 食塩相:4.5g	エネルギー:669kcal タンパク:26.1g 脂質:19.2g 食塩相:3.7g	エネルギー:654kcal タンパク:23.2g 脂質:9.4g 食塩相:2.6g	
	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	
	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	
夕食	御飯 味噌汁 ミックスフライ スパゲティサラダ 納豆	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 大根サラダ 納豆	御飯 味噌汁 魚のグリルブラックペッパー風味 なめ茸和え 納豆	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 白菜の塩昆布和え 納豆	御飯 味噌汁 油淋鶏 ビーフンソーテ 納豆	御飯 味噌汁 豚肉のキムチ炒め ナムル 納豆	御飯 味噌汁 タンドリーチキン マヨネーズ和え 納豆
	エネルギー:871kcal タンパク:25.0g 脂質:25.1g 食塩相:4.0g	エネルギー:678kcal タンパク:22.7g 脂質:14.7g 食塩相:3.6g	エネルギー:681kcal タンパク:30.7g 脂質:13.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:804kcal タンパク:33.3g 脂質:22.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:954kcal タンパク:31.7g 脂質:32.0g 食塩相:4.0g	エネルギー:852kcal タンパク:35.5g 脂質:27.1g 食塩相:3.2g	エネルギー:868kcal タンパク:38.0g 脂質:32.6g 食塩相:3.3g
	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	アレルギー8品目	
	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ 落花生 そば くるみ
日計	エネルギー:871kcal タンパク:25.0g 脂質:25.1g 食塩相:4.0g	エネルギー:2124kcal タンパク:71.4g 脂質:52.9g 食塩相:9.5g	エネルギー:2092kcal タンパク:79.6g 脂質:41.0g 食塩相:10.3g	エネルギー:2449kcal タンパク:88.1g 脂質:87.3g 食塩相:6.8g	エネルギー:2320kcal タンパク:66.4g 脂質:58.2g 食塩相:11.0g	エネルギー:2195kcal タンパク:77.7g 脂質:60.7g 食塩相:9.4g	エネルギー:2111kcal タンパク:78.0g 脂質:55.3g 食塩相:8.5g

注1) いつもご利用ありがとうございます。仕入等の都合により、急遽メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

注2) アレルギー主要8品目を色分け表示しております。(赤色:原材料が含まれる/緑色:同一ラインまたは同一工場で使用)

