

週間献立表

(桜俊館(寮))

	10月22日（水）	10月23日（木）	10月24日（金）	10月25日（土）	10月26日（日）	10月27日（月）	10月28日（火）
朝食	ごはん ふりかけ みそ汁(おつゆ麩・わかめ) ハムステーキ ひじきの煮物 キャベツ	ごはん 味付けのり すまし汁(豆腐・わかめ) 昔ながらのコロッケ 彩り野菜と油揚げのおひたし キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(ほうれん草・刻み揚げ・ねぎ) ミートボール ポテトサラダ(手作り) キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(白菜・椎茸・ねぎ) さばカレー煮 切干大根煮(手作り) キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(ほうれん草・巻麩) メンチカツ きんぴら(手作り) キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(玉ねぎ・もやし・刻み揚げ) 赤魚のみりん焼き ツナマヨのちくわの磯辺揚げ キャベツ	ごはん ふりかけ すまし汁(豆腐・わかめ) 五日厚焼き玉子 春雨サラダ キャベツ
昼食	ごはん 唐揚げ パスタ ポテトサラダ ブロッコリーの胡麻和え	ごはん 焼肉風炒め 玉子焼き(手作り) 赤ウインナー マカロニサラダ	ごはん 鶏肉の八幡巻 エビかつ 青菜のおひたし ごぼうサラダ	麻婆豆腐丼	ウインナー卵丼	ごはん あじ大葉フライ&海老かつ 赤ウインナー 焼きそば マカロニたまごサラダ	ごはん 豚肉の生姜焼 玉子焼き(手作り) 春雨サラダ
夕食	ごはん 野菜スープ 豚肉のガーリックにオリーブ なすとオクラのペペロンチーノ 野菜サラダ	ごはん 春雨スープ 鶏のチーズ照り焼き エビボールマヨ 野菜サラダ	ごはん 具沢山汁 魚の磯辺揚げ 豚肉のオイスターソース炒め 野菜サラダ	ごはん 野菜スープ とり天 ちくわとマカロニのアラビアータ 野菜サラダ	ごはん 豚汁 チキンステーキ〜トマトガーリック〜 カレージャーマンポテト 野菜サラダ	ごはん わかめスープ 煮込みハンバーグ〜デミソース〜 ナポリタン 野菜サラダ	ごはん 豚汁 油淋鶏 白菜のクリーム煮 野菜サラダ
栄養価	I栄養価 - 2401 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 67.3 g 炭水化物 375.2 g 食物繊維 10.3 g 塩分 9.8 g	I栄養価 - 2466 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 77.8 g 炭水化物 376.3 g 食物繊維 8.1 g 塩分 9.1 g	I栄養価 - 2417 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 66.4 g 炭水化物 379.6 g 食物繊維 9.5 g 塩分 9.1 g	I栄養価 - 2524 kcal 蛋白質 79 g 脂質 72.2 g 炭水化物 393.5 g 食物繊維 7.6 g 塩分 10 g	I栄養価 - 2553 kcal 蛋白質 78 g 脂質 76.3 g 炭水化物 393.1 g 食物繊維 11.9 g 塩分 10.7 g	I栄養価 - 2492 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 61.3 g 炭水化物 417.5 g 食物繊維 15.3 g 塩分 10.4 g	I栄養価 - 2343 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 62.2 g 炭水化物 367.1 g 食物繊維 6.9 g 塩分 10.2 g

メモ
* 食材の入荷状況により献立は変更する場合があります