



週間献立表

日付	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝食	A	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 シシャモフライ 温野菜サラダ	ご飯 味噌汁 温泉玉子 ポイルウインナー	ご飯 味噌汁 納豆 野菜炒め	ご飯 味噌汁 ほうれん草のおかか和え オムレツ	ご飯 もやしとニラのソテー 厚焼き玉子	ご飯 味噌汁 納豆 白菜のベーコン煮
	B	ヨーグルッパ あんぱん チキンナゲット スパゲティサラダ	ジョア マロンクリームパン ミネストローネ スクランブルエッグ 温野菜サラダ	いちご牛乳 食パン 中華スープ アスパラベーコンソテー ポイルウインナー	フルーツミックス 毒ホイップコルネ わかめスープ ハッシュドポテト 野菜炒め	リンゴジュース うぐいすパン きのこスープ 蒸しどりとコーンのサラダ オムレツ	牛乳 食パン カレースープ ポイルウインナー 厚焼き玉子	牛乳 ピーナツクリームパン ウインナーソテー 白菜のベーコン煮
	エネルギー	A 713kcal B 680kcal	ジョア 673kcal B 665kcal	いちご牛乳 642kcal B 719kcal	フルーツミックス 596kcal B 481kcal	リンゴジュース 574kcal B 512kcal	牛乳 587kcal B 745kcal	牛乳 678kcal B 632kcal
昼食	A	照り焼きチキン丼	鯖の味噌煮	チキン南蛮	きのこベーコンのクリームスパ	煮込みハンバーグ温玉のせ	他人丼	温玉うどん
	B	中華丼 すまし汁 ツナポテトサラダ	サケのマヨ焼き かきたま汁 蒸しどりと春雨のピリ辛和え ご飯	チキンソテー コンソメスープ 大豆とひじき煮 ご飯	焼きそば 味噌汁 竹輪磯辺揚げ ご飯	ミニメンチカツ&エビフライ 味噌汁 根菜のそぼろ煮 ご飯	スタミナ丼 かきたま汁 ジャーマンポテト	きつねうどん コロッケ ご飯
	エネルギー	A 856kcal B 756kcal	733kcal 800kcal	936kcal 732kcal	1019kcal 827kcal	783kcal 855kcal	949kcal 1067kcal	867kcal 856kcal
夕食	A	鶏の唐揚げ	焼肉風	豚キムチ	メンチカツ	豚の竜田揚げ	鶏の磯辺揚げ	中華炒め
	B	豚の味噌漬け焼き 味噌汁 切干大根のごま和え ご飯 サラダバイキング	鶏の照り焼き すまし汁 ゴボウサラダ ご飯 デザート	チーズハンバーグ 味噌汁 大根のそぼろ煮 ご飯 サラダバイキング	ポークチャップ すまし汁 マカロニサラダ ご飯 デザート	豚肉のカルビ炒め コンソメスープ 親子煮 ご飯 サラダバイキング	チキンソテー 味噌汁 大根と油揚げの炒め煮 ご飯 デザート	煮込みハンバーグ 味噌汁 マカロニサラダ ご飯 サラダバイキング
	エネルギー	A 917kcal B 874kcal	806kcal 869kcal	831kcal 871kcal	940kcal 924kcal	921kcal 823kcal	878kcal 803kcal	883kcal 883kcal
1日合計	A 2486kcal B 2310kcal	2212kcal 2334kcal	2409kcal 2322kcal	2555kcal 2232kcal	2278kcal 2190kcal	2414kcal 2615kcal	2428kcal 2371kcal	

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・・・魚介類使用
- ・・・卵使用

※1日合計は、A,Bの平均値です。

株式会社魚国総本社 九州支社