



週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和6年4月7日～令和6年4月13日

| | 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) |
|---|--|---|---|--|---|---|---|
| 朝 | ごはん みそ汁(大根・小松菜) 長芋の煮物 和え物(チンゲン菜) ふりかけ(のりたまご) 牛乳 | ごはん みそ汁(花麩・わけぎ) なすの味噌炒め からし和え(キャベツ) ふりかけ(鮭) 牛乳 | ごはん みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 五目炒り卵 のり和え(オクラ) 漬物(青かつぱ) 牛乳 | ごはん みそ汁(なめこ・青ネギ) 豆腐の煮物 からし和え(ほうれん草) たまごソース 牛乳 | ごはん みそ汁(花麩・干椎茸) いんげんの炒め煮 わさびマヨ和え(じゃが芋) たいみそ 牛乳 | ごはん みそ汁(玉ねぎ・春菊) 切干大根の炒め煮 生姜和え(小松菜) ふりかけ(瀬戸風味) 牛乳 | ごはん みそ汁(ぶなしめじ・スナップえんどう) 納豆 ふきの煮物 漬物(桜漬) 牛乳 |
| | ごはん みそ汁(たけのこ・青ネギ) サバの山椒焼 さつまいもといんげんの煮物 きのこ和え(ほうれん草) 果物(黄桃缶) | ごはん みそ汁(高野豆腐・絹さや) 豚肉の味噌漬焼 大根の煮物 マヨ和え(いんげん) 果物(フルーツカクテル缶) | ごはん みそ汁(棒麩・大根) タラの梅生姜焼 切干大根と里芋の煮物 なめ茸和え(小松菜) 果物(洋梨缶) | 親子丼 みそ汁(干椎茸・かいわれ) 海草サラダ 果物(オレンジ) | A 天津丼 B チキンライス コンソメスープ シーザーサラダ 果物(りんごすりおろし) | スパゲティナポリタン わかめスープ しゅうまい バナナムース | カレーライス 野菜スープ ポテトサラダ 果物(マンゴー缶) |
| | ごはん 豚肉のオイスター焼 ふきの煮物 ドレッシング和え(ブロッコリー) | ごはん スペインオムレツ 野菜炒め ポン酢和え(春菊) | ごはん メンチカツ ビーフン炒め かか和え(チンゲン菜) | ごはん 豚肉のにんにく味噌焼 大豆の煮物 梅肉和え(オクラ) | ごはん 鶏肉のパン粉焼 ほうれん草のソテー ごま和え(キャベツ) | ごはん サバの塩焼 ひじきの炒め煮 なます | ごはん 豚肉の豆板醤風味焼 じゃがいものごま味噌煮 和え物(チンゲン菜) |
| | カロリー 蛋白質 脂質 塩分 | 1290kcal 46.8g 38.1g 7.1g | 1288kcal 44.4g 43.8g 6.2g | 1309kcal 52.4g 34.9g 7.5g | 1271kcal 56.5g 41.2g 7.0g | 1275kcal 41.7g 43.9g 5.6g | 1321kcal 48.3g 45.2g 7.8g |