



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14日～令和6年4月20日

	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	ごはん みそ汁(長葱・からし菜) 大豆とはんぺんの煮物 塩昆布和え(キャベツ) ふりかけ(鮭) 牛乳	ごはん みそ汁(青ネギ・いんげん) 納豆 なすのしそ炒め 漬物(しば漬) 牛乳	ごはん みそ汁(庄内麩・わけぎ) 炒り豆腐 かか和え(オクラ) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・スナップえんどう) 大豆とひじきの煮物 和え物(白菜) たまごソース 牛乳	ごはん みそ汁(もやし・チンゲン菜) 豆腐のそぼろ煮 ごま和え(いんげん) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(豆麩・菜の花) 納豆 おかか炒め ササメサラダ 牛乳	ごはん みそ汁(油揚げ・いんげん) じゃが芋のそぼろ煮 からし和え(春菊) ふりかけ(たらこ) 牛乳
	ごはん みそ汁(たけのこ・わかめ) サバのおろし煮 じゃが芋の煮物 山椒和え(菜の花) 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(花麩・水菜) 鶏肉の南部焼 大根のカニあんかけ ドレッシング和え(チンゲン菜) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(絹豆腐・長葱) 鶏肉の味噌漬焼 切干大根と里芋の煮物 山椒和え(春菊) 果物(オレンジ)	五目鶏飯 みそ汁(花麩・小松菜) ドレッシング和え(玉ねぎ) 果物(りんごすりおろし)	ごはん みそ汁(白菜・大根菜) タラの醤油漬(揚げ物) ごぼうの煮物 和え物(小松菜) 果物(マンゴー缶)	味噌かつ丼 みそ汁(干椎茸・スナップえんどう) 大豆とひじきの煮物 果物(いちご)	ごはん みそ汁(絹豆腐・青ネギ) 鶏肉のカレー焼 ふきの煮物 ごま和え(春菊) 果物(洋梨缶)
	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 ごま和え(小松菜)	ごはん ほうれん草とツナの卵焼 ブロッコリーときのこの炒め物 わさびマヨ和え(キャベツ)	ごはん クリーミーコロッケ(ほたて入り) ごぼう金平 ぬた和え(菜の花)	ごはん サバの韓国風焼 さつま芋の田舎煮 ポン酢和え(もやし)	ごはん 鶏肉の梅味噌焼 キャベツとさつま揚げの炒め物 ごま和え(ほうれん草)	ごはん 海鮮卵焼 大根のトロみ生姜煮 マヨ和え(ブロッコリー)	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの炒め煮 切干大根の三杯酢
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1296kcal 48.5g 39.1g 6.6g	1309kcal 47.0g 49.1g 7.6g	1287kcal 45.0g 38.7g 7.1g	1318kcal 44.1g 46.9g 6.2g	1311kcal 54.3g 38.6g 6.5g	1285kcal 51.3g 41.7g 6.7g