



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28日～令和6年5月4日

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝	ごはん みそ汁(花魁・菜の花) ハムと野菜の炒め物 しその実和え(大根) ふりかけ(鮭) 牛乳	ごはん みそ汁(油揚げ・青ネギ) 卵とじ カレーマヨネーズ和え(じゃが芋) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(えのき茸・水菜) 豆腐のけんちん煮 ドレッシング和え(ブロッコリー) ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・わけぎ) はんぺんと大豆の煮物 ごま和え(ほうれん草) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(油揚げ・ニラ) 大豆の煮物 かか和え(ブロッコリー) ササメサラダ 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 納豆 白菜の煮物 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(わかめ・長葱) じゃが芋のそぼろ煮 からし和え(小松菜) たいみそ 牛乳
	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・小松菜) 豚肉の辛風味焼 なすと厚揚げの味噌炒め マヨ和え(じゃが芋) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(からし菜・長葱) 鶏肉の香味焼 大根の煮物 ナムル(もやし) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(油揚げ・チンゲン菜) 豚肉の味噌漬焼 五目金平 のり和え(オクラ) 果物(マンゴー缶)	麻婆豆腐丼 セロリのスープ 焼売 杏仁豆腐	炊き込み御飯 みそ汁(ぶなしめじ・青ネギ) がんも煮 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(うずまき麩・小松菜) タラの竜田焼 なすの中華炒め なめ茸和え(ほうれん草) ブルーベリーヨーグルト	ごはん みそ汁(豆麩・スナッペンとう) サバの煮魚 ピリ辛炒め ごま和え(菜の花) 果物(黄桃缶)
	ごはん 豆腐ステーキ 白菜と鶏肉の煮込み ごま和え(ほうれん草)	ごはん タラの磯辺揚 大豆の煮物 わさび和え(春菊)	ごはん メンチカツ さつま芋の煮物 ゆず味噌和え(菜の花)	ごはん オムレツ キャベツの炒め物 ドレッシング和え(小松菜)	ごはん サバの照焼 カリフラワーの柔らか煮 からし和え(菜の花)	ごはん 鶏肉の朝鮮焼 大根とさつま揚げの煮物 マヨ和え(じゃが芋)	ごはん 豚肉和風おろしだれ 大豆の煮物 ゆず味噌和え(もやし)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1279kcal 45.0g 42.8g 6.6g	1282kcal 55.9g 41.4g 6.5g	1303kcal 45.1g 34.6g 6.7g	1286kcal 52.6g 39.0g 8.4g	1295kcal 52.1g 45.5g 6.9g	1318kcal 52.9g 43.3g 7.5g