



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5月5日～令和6年5月11日

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	ごはん みそ汁(大根・大根葉) かんぴょうの卵とじ 土佐酢和え(玉ねぎ) ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(花麩・菜の花) ソーセージソテー 梅おかか和え(オクラ) たまごソース 牛乳	ごはん みそ汁(油揚げ・水菜) 納豆 えんどうソテー 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(豆麩・長葱) 大豆とひじきの煮物 ゆず味噌和え(もやし) ササメサラダ 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・菜の花) おかか炒め ゆかり和え(もやし) 漬物(千切大根漬) 牛乳	ごはん みそ汁(からし菜・水菜) タケノコの卵とじ ポン酢和え(ブロッコリー) ふりかけ(かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(かいわれ・絹さや) 豆腐と野菜の煮物 山椒和え(春菊) たいみそ 牛乳
	鮭ちらし寿司 みそ汁(長葱・ごぼう) 玉ねぎコロケ マカロニサラダ 子供の日ゼリー	ごはん みそ汁(たけのこ・油揚げ) 豚肉の粗挽きマスタード焼 大根と昆布の煮物 甘酢和え(チンゲン菜) 果物(オレンジ)	カレーピラフ コンソメスープ ポテトサラダ 果物(りんごすりおろし)	ごはん みそ汁(棒麩・小松菜) 豚肉のオイスター焼 じゃが芋の煮物 酢味噌和え(チンゲン菜) 果物(バナナ)	A たぬき丼 B 焼き豚チャーハン みそ汁(干椎茸・スナップえんどう) がんも煮 果物(黄桃缶)	とり天丼 みそ汁(ぶなしめじ・大根葉) ごま和え(ほうれん草) ぶどうムース	ごはん みそ汁(白菜・うずまき麩) サバのねぎ味噌焼 炒め物 からし和え(菜の花) 果物(マンゴー缶)
	ごはん 鶏肉の梅味噌焼 長芋の煮物 ゆかり和え(白菜)	ごはん 擬製豆腐 豚肉と野菜の味噌炒め ごま和え(ブロッコリー)	ごはん にらじゃこ入り卵焼 なす生姜ごま炒め なめ茸和え(春菊)	ごはん サバの生姜煮 大根のそぼろ煮 千草和え(ほうれん草)	ごはん メンチカツ ブロッコリーのコンソメ煮 しその実和え(白菜)	ごはん 豆腐のピカタ さつま芋の煮物 ポン酢和え(キャベツ)	ごはん ミートボールの酢豚風 ひじきの煮物 わさび和え(チンゲン菜)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1326kcal 44.7g 39.1g 7.8g	1289kcal 47.6g 43.7g 6.5g	1279kcal 44.7g 45.4g 6.9g	1305kcal 52.2g 40.8g 6.6g	1306kcal 45.7g 42.5g 7.1g	1297kcal 47.3g 38.8g 5.7g