



# 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12日～令和6年5月18日

	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	みそ汁(卵・ニラ)	みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	みそ汁(はんぺん・青ネギ)	みそ汁(庄内麩・大根葉)	みそ汁(豆麩・菜の花)	みそ汁(えのき茸・油揚げ)	みそ汁(生揚げ・わけぎ)
	じゃが芋の煮転がし	かみなり豆腐	ミートボール	納豆	ツナじゃが	炒り豆腐	ちくわの炒り煮
	ごま和え(いんげん)	ドレッシング和え(チンゲン菜)	ドレッシング和え(玉ねぎ)	いんげんの炒め煮	辛味噌和え(キャベツ)	からし和え(チンゲン菜)	塩昆布和え(小松菜)
	漬物(千切大根漬)	ふりかけ(のりたまご)	ふりかけ(梅しそ)	漬物(しば漬)	ふりかけ(鮭)	ササメサラダ	漬物(桜漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん	ごはん	天津丼	かき揚げ丼	ごはん	スパゲティナポリタン	ごはん
	みそ汁(ぶなしめじ・春菊)	みそ汁(高野豆腐・絹さや)	みそ汁(絹豆腐・ごぼう)	みそ汁(白菜・人参)	みそ汁(ぶなしめじ・水菜)	わかめスープ	みそ汁(えのき茸・大根葉)
	豚肉の味噌だれ焼	タラの唐揚げ	がんも煮	マカロニサラダ	豚肉のガーリック焼	ポテトサラダ	鶏肉の山椒焼
	切干大根の煮物	じゃが芋の煮物	フルーツヨーグルト	甘夏柑ゼリー	カリフラワーのコンソメ炒め	ぶどうムース	里芋の煮物
	ナムル(もやし)	ドレッシング和え(ブロッコリー)			梅肉和え(小松菜)		和え物(白菜)
	果物(洋梨缶)	アセロラゼリー			果物(バナナ)		果物(黄桃缶)
夕	ごはん	チキンピラフ	ごはん	ごはん	三色丼	ごはん	ごはん
	ほうれん草とツナの卵焼	コーンコロッセ	タラのみりん漬焼	ハンバーグ	マヨ和え(じゃが芋)	タラの竜田焼	サバの照焼
	五目金平	ピーチムース	大根のそぼろ煮	さつま芋の煮物	果物(フルーツカクテル缶)	大豆の煮物	大根の炒め煮
	和え物(キャベツ)		土佐酢和え(オクラ)	わさび和え(ほうれん草)		ぬた和え(菜の花)	ポン酢和え(玉ねぎ)
カロリー	1270kcal	1327kcal	1299kcal	1320kcal	1292kcal	1279kcal	1310kcal
蛋白質	44.2g	53.2g	56.2g	41.1g	48.4g	53.4g	47.9g
脂質	36.8g	36.3g	39.4g	37.1g	37.6g	39.1g	44.8g
塩分	8.4g	6.6g	7.8g	7.0g	6.6g	6.5g	7.2g