



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19日～令和6年5月25日

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(庄内麩・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(油揚げ・チンゲン菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(はんぺん・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(油揚げ・春菊)</small>	ごはん <small>みそ汁(干椎茸・大根菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・にら)</small>	ごはん <small>みそ汁(なめこ・長葱)</small>
	ソーセージソテー ごま和え(ブロッコリー)	かんぴょうの卵とじ のり和え(オクラ)	大豆の煮物 中華風和え物(もやし)	炒り煮 ぼん酢和え(小松菜)	豆腐と野菜の煮物 ゆず味噌和え(菜の花)	いんげんと油揚げの煮物 ゆかり和え(白菜)	納豆 大根金平
	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(鮭)	たいみそ	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(梅しそ)	漬物(桜漬)	漬物(しば漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(ごぼう・長葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(からし菜・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(棒麩・チンゲン菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(花麩・絹さや)</small>	A えび玉丼 B チキンピラフ	カレーライス ベジタブルスープ	ごはん <small>みそ汁(人参・スナップえんどう)</small>
	鶏肉の生姜焼 揚出豆腐	鶏肉の薬味ソースかけ 厚揚げのブロッコリーの煮物	タラの揚げ煮 大根の煮物	豚肉の味噌漬焼 じゃが芋のごま味噌煮	わかめスープ なすのそぼろ炒め	ツナ胡瓜和え(玉ねぎ) いちごムース	豚肉のけずりかつお焼 ごぼうとさつま揚げの煮物
	きのこ和え(チンゲン菜) 果物(フルーツカクテル缶)	ゆかり和え(白菜) 果物(オレンジ)	ごま和え(キャベツ) 青りんごゼリー	山椒和え(チンゲン菜) 果物(バナナ)	果物(黄桃缶)		生姜和え(春菊) 果物(洋梨缶)
夕	ごはん メンチカツ	ごはん カレイの酒蒸し	ごはん 鶏肉の鉄火焼	ごはん <small>クリーミーコロッケ(ほたて入り)</small>	ごはん 鶏肉の朝鮮焼	ごはん 鶏肉のネギソースかけ	ごはん サバの塩焼
	<small>ごぼうとさつま揚げの煮物</small> 和え物(春菊)	なすの味噌炒め 和え物(春菊)	<small>切干大根の里芋の煮物</small> なめ茸和え(ほうれん草)	ちぎり揚げの煮物 和え物(白菜)	高野豆腐の含め煮 からし和え(もやし)	里芋の煮物 きのこ和え(菜の花)	野菜炒め わさび和え(チンゲン菜)
カロリー	1325kcal	1274kcal	1283kcal	1276kcal	1284kcal	1274kcal	1291kcal
蛋白質	44.8g	58.7g	52.4g	45.4g	55.4g	47.3g	51.8g
脂質	41.4g	42.5g	33.2g	34.3g	43.6g	40.2g	44.7g
塩分	6.7g	7.3g	7.1g	7.2g	6.0g	7.1g	6.7g