



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26日～令和6年6月1日

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・菜の花)</small>	ごはん <small>みそ汁(人参・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・チンゲン菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・わかめ)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(油揚げ・小松菜)</small>
	なすのそぼろ炒め	大豆の煮物	炒り豆腐	たけのこの卵とじ	ケチャップ炒め	いんげんの炒め煮	納豆
	昆布和え(いんげん)	山椒和え(春菊)	くるみ和え(いんげん)	ところてん	オクラの和え物	ゆかり和え(白菜)	ブロッコリーの炒め煮
	ふりかけ(のりかつお)	ふりかけ(たらこ)	のり佃煮	漬物(しば漬)	ふりかけ(鮭)	漬物(つぼ漬)	ササメサラダ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(庄内麩・わけぎ)</small>	麻婆豆腐丼	ごはん <small>みそ汁(油揚げ・絹さや)</small>	醤油ラーメン	五目御飯(非常食)	ごはん <small>みそ汁(棒麩・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・干椎茸)</small>
	タラの梅味噌焼	中華スープ	豚肉のにんにくバター醤油	焼餃子	みそ汁(人参・菜の花)	タラの山椒揚	豚肉の辛風味焼
	さつま芋のそぼろ煮	ポテトサラダ <small>果物(りんごすりおろし)</small>	なすとちくわの甘辛煮	果物(黄桃缶)	さつま芋の炊き合わせ	大根の煮物	キャベツの炒め物
	からし和え(チンゲン菜)		しその実和え(白菜)		果物(オレンジ)	<small>酢味噌和え(チンゲン菜)</small>	生姜和え(白菜)
	果物(マンゴー缶)		果物(洋梨缶)		果物(バナナ)	果物(フルーツカクテル缶)	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	三色丼	ごはん
	焼き豚入り卵焼	サバのねぎ味噌焼	千草焼	サバの青しそ煮	豚肉の味噌漬焼	マカロニサラダ	サバの味噌漬焼
	切干大根の煮物	キャベツのバター風ソテー	ブロッコリーとカニカマの炒め煮	大根の煮物	なすの生姜煮	ぶどうムース	厚揚げとチンゲン菜の煮物
	土佐酢和え(オクラ)	ドレッシング和え(チンゲン菜)	ごま和え(もやし)	生姜和え(小松菜)	酢の物(カリフラワー)		からし和え(もやし)
カロリー	1312kcal	1307kcal	1331kcal	1314kcal	1336kcal	1298kcal	1327kcal
蛋白質	49.6g	50.0g	52.1g	46.2g	39.9g	51.4g	53.4g
脂質	40.7g	46.3g	48.4g	46.8g	32.9g	40.5g	50.0g
塩分	7.2g	6.8g	7.2g	8.3g	6.8g	6.9g	7.9g