



# 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6月2日～令和6年6月8日

	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝	ごはん みそ汁(絹さや・にら) 野菜とさつま揚げの煮物 なめ茸和え(白菜) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(大根・わけぎ) かんぴょうの卵とじ 酢の物(オクラ) ふりかけ(かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(なめこ・かいわれ) 大豆とはんぺんの煮物 マヨ和え(じゃが芋) ふりかけ(たまご) 牛乳	ごはん みそ汁(棒麩・春菊) 小松菜の卵とじ 和え物(キャベツ) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(えのき茸・小松菜) 豆腐のそぼろ煮 ポン酢和え(ブロッコリー) ふりかけ(梅かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(菜の花・人参) 納豆 長芋金平 漬物(つぼ漬) 牛乳	ごはん みそ汁(干椎茸・スナップえんどう) 炒り豆腐 きのこ和え(菜の花) たいみそ 牛乳
	ごはん みそ汁(庄内麩・水菜) 鶏肉の梅味噌焼 さつま芋の煮物 酢の物(オクラ) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(庄内麩・かいわれ) 豚肉の南部焼 切干大根の炒め煮 柚子和え(菜の花) 果物(マンゴー缶)	たぬきうどん がんも煮 アセロラゼリー	カレーライス(非常食) わかめスープ ハンバーグ 果物(オレンジ)	炊き込み御飯 みそ汁(豆麩・長葱) 焼売 果物(りんごすりおろし)	ごはん みそ汁(えのき茸・いんげん) タラの南蛮漬(揚げ物) カリフラワーの柔らか煮 しその実和え(キャベツ) 果物(バナナ)	ごはん みそ汁(絹豆腐・水菜) 鶏肉の甘辛焼 なすと厚揚げの味噌炒め わさび和え(チンゲン菜) 果物(黄桃缶)
	ごはん 擬製豆腐 ごぼうの煮物 ツナ和え(玉ねぎ)	ごはん カニクリームコロッケ いんげんのごま炒め ゆかり和え(もやし)	ごはん タラの竜田焼 なすのピリ辛炒め ぬた和え(玉ねぎ)	ごはん 豆腐のピカタ ブロッコリーの香り炒め もずく酢	ごはん メンチカツ 大根の煮物 ごま和え(白菜)	ごはん 鶏肉のガーリック焼 生揚げの味噌炒め マヨ和え(じゃが芋)	ごはん タラのきのこソースかけ 大豆とひじきの煮物 ポン酢和え(春菊)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1324kcal 43.0g 38.5g 6.9g	1301kcal 48.6g 41.9g 6.2g	1292kcal 47.5g 39.5g 8.0g	1311kcal 45.2g 45.6g 9.7g	1295kcal 47.4g 38.9g 6.9g	1329kcal 54.5g 40.6g 6.8g