



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16日～令和6年6月22日

| | 16日(日) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | 22日(土) |
|---|---|--|--|--|--|---|---|
| 朝 | ごはん みそ汁(チンゲン菜・人参) じゃが芋のそぼろ煮 大根のなめ茸和え のり佃煮 牛乳 | ごはん みそ汁(高野豆腐・ニラ) 炒り卵 くるみ和え(春菊) 漬物(青かっぱ) 牛乳 | ごはん みそ汁(きょうな・なめこ) ミートボール 昆布和え(チンゲン菜) ふりかけ(たらこ) 牛乳 | ごはん みそ汁(きざみ揚げ・ほうれん草) 大豆とはんぺんの煮物 ポン酢和え(チンゲン菜) 漬物(つぼ漬) 牛乳 | ごはん みそ汁(菜の花・人参) 五目ビーフン カレーマヨネーズ和え(じゃが芋) 漬物(桜漬) 牛乳 | ごはん みそ汁(棒麩・スナップえんどう) タケノコの卵とじ 春雨サラダ ふりかけ(たまご) 牛乳 | ごはん みそ汁(ぶなしめじ・チンゲン菜) 納豆 大根金平 ササメサラダ 牛乳 |
| | ごはん みそ汁(絹豆腐・かいわれ) 豚肉の韓国風焼 さつま芋の煮物 和え物(ほうれん草) 果物(フルーツカクテル缶) | ごはん みそ汁(きざみ揚げ・大根菜) 鶏肉の朝鮮焼 なすの生姜ごま炒め わさび和え(もやし) 果物(オレンジ) | ごはん みそ汁(豆麩・絹豆腐) タラの南部焼 ひじきの煮物 かか和え(菜の花) 果物(黄桃缶) | ごはん みそ汁(えのき茸・小松菜) 鶏肉の生姜焼 里芋のこってり煮 からし和え(白菜) 果物(バナナ) | ごはん みそ汁(庄内麩・かいわれ) エビフライ丼 がんも煮 マスカットゼリー | ごはん みそ汁(白菜・大根菜) 白身フライ 五目金平 わさび和え(菜の花) 青りんごゼリー | ごはん みそ汁(干椎茸・スナップえんどう) 鶏肉のにんにく味噌焼 さつま芋の炊き合わせ わさび和え(小松菜) 果物(洋梨缶) |
| | ごはん 牛肉コロッケ ごぼうと高野豆腐の煮物 山椒和え(菜の花) | ごはん 擬製豆腐 切干大根の炒め煮 ポン酢和え(キャベツ) | ごはん 麩と卵のふわとろ煮 玉ねぎのチヂミ風 マヨ和え(ダイスポテト) | ごはん ホキのバジルフライ キャベツの炒め煮 ごま和え(いわし) | ごはん 麻婆豆腐 大根のあっさり煮 酢の物(胡瓜) | ポークハヤシ シーザーサラダ(レタス) 果物(マンゴー缶) | ごはん メンチカツ 高野豆腐の煮物 和え物(キャベツ) |
| | カロリー 蛋白質 脂質 塩分 | 1332kcal 43.2g 34.1g 7.2g | 1306kcal 47.3g 46.9g 7.0g | 1295kcal 54.4g 36.2g 7.5g | 1300kcal 54.7g 38.2g 7.0g | 1321kcal 44.4g 38.3g 7.1g | 1281kcal 43.9g 33.4g 7.4g |