



# 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23日～令和6年6月29日

	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝	ごはん みそ汁(大根・大根葉)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・チンゲン菜)	ごはん みそ汁(じゃが芋・にら)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・長葱)	ごはん みそ汁(なめこ・青ネギ)	ごはん みそ汁(豆麩・小松菜)	ごはん みそ汁(大根・チンゲン菜)
	あんかけ豆腐	ミートボール	卵の花	五目炒り <small>OP</small>	大豆の煮物	納豆	かんぴょうの卵とじ
	和え物(菜の花)	くるみ和え(いんげん)	梅肉和え(いんげん)	くるみ和え(ほうれん草)	中華風和え物 <small>(モヤシ)</small>	生揚げと白菜のあんかけ	なめ苺和え <small>(ほうれん草)</small>
	のり佃煮	ふりかけ(梅かつお)	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(さけ)	たまごソース	漬物(しば漬)	漬物(桜漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(干し椎茸・いんげん)	ごはん みそ汁(絹豆腐・青ネギ)	ごはん みそ汁(豆麩・青ネギ)	ごはん みそ汁(絹豆腐・にら)	A:中華ちらし B:カレーピラフ	チキンカツおろしポン酢丼 みそ汁(ごぼう・スナップえんどう)	ごはん みそ汁(庄内麩・水菜)
	鯖の味噌煮	豚肉のゴマ漬焼き	タラのねぎ味噌焼き	豚肉の生姜焼	わかめスープ	なす味噌炒め	サバの辛子味噌焼
	切干大根の煮物	れんこん金平	大豆と白菜の煮物	さつま芋のバター炒め	焼売	果物(バナナ)	キャベツの炒め物
	ポン酢和え(玉ねぎ)	生姜和え(春菊)	ごま和え(チンゲン菜)	塩昆布和え(白菜)	いちごムース		ゆかり和え(玉ねぎ)
	果物(洋梨缶)	果物(フルーツカクテル缶)	アセロラゼリー	おいしく繊維うめゼリー		果物(マンゴー缶)	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉のオイスター焼	かに玉	鶏肉の甘辛焼	クリーミーコロッケ <small>(ホタテ入り)</small>	スペインオムレツ	肉豆腐	鶏肉の山椒焼
	海鮮ビーフン炒め	ブロッコリーのそぼろかけ	中華風うま煮	ひじきの煮物	ホイコーロー	切干大根とさつま揚げ <small>の煮物</small>	長芋のごま味噌煮
	カレーマヨネーズ和え(じゃが芋)	ゆかり和え(白菜)	マヨ和え(じゃが芋)	和え物(大根)	きのこ和え(春菊)	ポン酢和え(小松菜)	カリフラワーのサラダ
カロリー	1320kcal	1288kcal	1281kcal	1322kcal	1287kcal	1317kcal	1317kcal
蛋白質	53.0g	50.4g	54.6g	41.7g	48.4g	49.9g	52.1g
脂質	43.4g	42.7g	36.5g	40.2g	44.9g	41.8g	46.7g
塩分	6.8g	6.6g	6.6g	6.6g	7.2g	6.5g	6.6g