



# 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30日～令和6年7月6日

	30日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	みそ汁(人参・春菊)	みそ汁(高野豆腐・絹さや)	みそ汁(からし菜・長葱)	みそ汁(きざみ揚げ・にら)	みそ汁(高野豆腐・青ネギ)	みそ汁(きざみ揚げ・水菜)	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)
	おから かか和え(玉ねぎ) たまごソース	ツナじゃが ごま和え(チンゲン菜) ふりかけ(梅かつお)	ひじきの煮物 ナムル(もやし) ふりかけ(さけ)	炒り豆腐 ポン酢和え(オクラ) ササメサラダ	納豆 はんぺん煮 漬物(つぼ漬)	マスタード炒め 生姜和え(チンゲン菜) 漬物(赤かつぱ)	五目大豆煮 オクラの和え物 ふりかけ(たらこ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ミートソーススパゲティ	ごはん	天津井
	みそ汁(わけぎ・からし菜)	みそ汁(はんぺん・スナップえんどう)	みそ汁(えのき茸・小松菜)	みそ汁(絹豆腐・青ネギ)	レタスのスープ	みそ汁(豆麩・わけぎ)	春雨と白菜のスープ
	千草焼 切干大根の炒め煮 生姜和え(キャベツ) アセロラゼリー	天ぷら 茶碗蒸し オクラと湯葉の和え物 水ようかん	タラのねぎ味噌焼き さつま芋のそぼろ煮 梅おかか和え (もやし) 果物(オレンジ)	鶏肉のガーリック焼き 里芋の煮物 和え物(菜の花) 果物(バナナ)	ポテトサラダ ぶどうゼリー	豚肉の鉄火焼 金平ごぼう わさび和え(ほうれん草) メロンムース	ドレッシング和え ブルーベリーヨーグルト
	豚肉のみりん漬け焼	鶏肉の味噌漬焼	メンチカツ	タラのマヨネーズ焼	ハンバーグ	ビビンバ丼	肉団子の酢豚風
大豆の煮物	マカロニソテー	茄子利久煮	筑前煮	大根のコンソメ煮	春巻き	茄子の生姜煮	
酢の物(オクラ)	きのこ和え(菜の花)	ドレッシング和え(カリフラワー)	からし和え(キャベツ)	生姜和え(春菊)	アセロラゼリー	ドレッシング和え(菜の花)	
カロリー	1271kcal	1316kcal	1289kcal	1299kcal	1290kcal	1307kcal	1279kcal
蛋白質	48.4g	49.4g	46.5g	55.7g	49.7g	45.9g	44.7g
脂質	41.1g	35.1g	37.2g	41.6g	38.6g	44.7g	40.7g
塩分	6.2g	7.4g	7.8g	6.4g	7.5g	6.6g	7.0g