



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7月7日～令和6年7月13日

	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(うずまき麩・チンゲン菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(ぶなしめじ・長葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(庄内麩・スナップえんどう)</small>	ごはん <small>みそ汁(なめこ・もやし)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・チンゲン菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(白菜・わけぎ)</small>
	ニラの卵とじ	納豆	肉じゃが	けんちん煮	なべしき	ちくわの炒り煮	ミートボール
	ゆかり和え(白菜)	切干大根の煮物	かか和え(菜の花)	ポン酢和え(オクラ)	ごま和え(いんげん)	<small>ドレッシング和え(ほうれん草)</small>	のり和え(小松菜)
	のり佃煮	漬物(つぼ漬)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(瀬戸風味)	たまごソース	ササメサラダ	ふりかけ(梅かつお)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(小松菜・水菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(白菜・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(えのき茸・大根葉)</small>	牛丼 <small>みそ汁(大根・長ネギ)</small>	A かき揚げ丼 B 炊き込み御飯 <small>みそ汁(タケノコ・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(卵豆腐・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・水菜)</small>
	サバの生姜煮	タラの香味焼	鶏肉の朝鮮焼	がんも煮	煮浸し(小松菜)	ホキの揚げ煮	タラの南蛮漬焼
	<small>じゃが芋の野菜あんかけ</small>	さつま芋の煮物	<small>カリフラワーのコンソメ煮</small>	果物(バナナ)	青りんごゼリー	ビーフソテー	れんこん金平
	<small>ドレッシング和え(おくら)</small>	マリネ(レタス)	<small>ごま和え(ほうれん草)</small>			マヨ和え(じゃが芋)	昆布茶和え(キャベツ)
	<small>果物(フルーツカクテル缶)</small>	果物(マンゴー缶)	果物(洋梨缶)		果物(オレンジ)	<small>果物(フルーツカクテル缶)</small>	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	キーマカレー
	擬製豆腐	鶏肉のやわらか煮	スペインオムレツ	ほたてクリームコロッケ	鶏肉のつくね焼	豚肉の竜田焼	<small>ドレッシング和え(もやし)</small>
	ごぼうの煮物	チャンプルー	マーボー大根	オイスターソース炒め	切干大根の炒め煮	高野豆腐の含め煮	果物(マンゴー缶)
	山椒和え(春菊)	<small>カレーマヨネーズ和え(じゃが芋)</small>	二色浸し(白菜)	酢味噌和え(玉ねぎ)	かか和え(ブロッコリー)	辛味噌和え(キャベツ)	
カロリー	1309kcal	1294kcal	1297kcal	1300kcal	1294kcal	1299kcal	1312kcal
蛋白質	48.9g	53.5g	53.0g	43.5g	39.0g	52.1g	53.4g
脂質	39.8g	36.2g	41.5g	43.1g	40.3g	37.2g	40.5g
塩分	6.4g	7.4g	7.3g	6.9g	6.6g	6.8g	7.5g