



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14日～令和6年7月20日

| | 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) |
|------|-----------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| 朝 | ごはん みそ汁(椎茸・もやし) | ごはん みそ汁(人参・きざみ揚げ) | ごはん みそ汁(きざみ揚げ・チンゲン菜) | ごはん みそ汁(棒麩・卵) | ごはん みそ汁(きざみ揚げ・にら) | ごはん みそ汁(小松菜・庄内麩) | ごはん みそ汁(はんぺん・絹さや) |
| | 納豆 | ジャーマンポテト | ごぼうそぼろ炒め | なすのそぼろ炒め | 豆腐と野菜の煮物 | 納豆 | おかか炒め |
| | 野菜炒め | ポン酢和え (フォーディー) | ドレッシング和え(白菜) | わさび和え (春菊) | ポン酢和え (もやし) | ケチャップ炒め | 和え物(チンゲン菜) |
| | 漬物(赤かっぱ) | ふりかけ(たらこ) | 漬物(つぼ漬) | のり佃煮 | ふりかけ(のりたま) | 漬物(青かっぱ) | たまごソース |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼 | ごはん みそ汁(えのき茸・かいわれ) | ごはん みそ汁(花麩・かいわれ) | ごはん みそ汁(花麩・からし菜) | 冷やしたぬきそば | 味噌かつ丼 | ごはん | ごはん |
| | 豚肉の甘辛焼 | さばの塩焼 | 鶏肉のガーリック焼き | しゅうまい | みそ汁(絹豆腐・長葱) | ホワイトシチュー | みそ汁(いんげん・椎茸) |
| | ニラかま炒め | じゃが芋のツナ煮 | 大根煮物 | 杏仁ムース | ごま和え(いんげん) | 白身フライ | タラの竜田揚げ |
| | わさび和え (菜の花) | 昆布和え(キャベツ) | 昆布和え(キャベツ) | ぶどう ムース | 中華風和え物(春雨) | なす味噌炒め | 生姜和え(菜の花) |
| | 果物(黄桃缶) | 果物(オレンジ) | 果物(バナナ) | | 果物(マンゴー缶) | 果物(黄桃缶) | 果物(黄桃缶) |
| 夕 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | | ごはん |
| | 豆腐ステーキ | 豚肉の味噌だれ焼 | サバの辛子味噌焼 | 豚肉のオイスターソース焼き | かに玉 | カレーピラフ | タラの梅味噌焼 |
| | なすの中華炒め | カリフラワーのコンソメ煮 | ひじきの煮物 | 冬至のとろみ生姜煮 | セロリのピリ辛炒め | ツナ胡瓜和え | 切干大根の煮物 |
| | 柚子和え(ほうれん草) | からし和え(チンゲン菜) | 和え物(小松菜) | 中華風和え物(もやし) | ドレッシング和え(オクラ) | ストロベリーヨーグルト | ごま和え(ほうれん草) |
| カロリー | 1281kcal | 1295kcal | 1291kcal | 1292kcal | 1279kcal | 1318kcal | 1296kcal |
| 蛋白質 | 48.8g | 51.6g | 48.2g | 48.0g | 49.9g | 42.6g | 53.1g |
| 脂質 | 43.7g | 46.4g | 45.8g | 44.3g | 40.5g | 38.2g | 41.8g |
| 塩分 | 7.0g | 6.8g | 6.9g | 8.3g | 6.5g | 6.6g | 7.4g |