



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21日～令和6年7月27日

| | 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) |
|---|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 朝 | ごはん みそ汁(もやし・春菊) 五目炒り卵 ゆかり和え (白菜) ふりかけ(梅かつお) 牛乳 | ごはん みそ汁(棒麩・にら) 炒り豆腐 からしマヨ和え(じゃが芋) ふりかけ(のりかつお) 牛乳 | ごはん みそ汁(豆麩・小松菜) 大豆とはんぺんの煮物 ごま和え(チンゲン菜) 漬物(たくあん) 牛乳 | ごはん みそ汁(大根・大根葉) 豆腐のそぼろ煮 梅肉和え(いんげん) ふりかけ(たらこ) 牛乳 | ごはん みそ汁(わけぎ・きざみ揚げ) 大根の炒め煮 なめ茸和え(白菜) 漬物(青かっぱ) 牛乳 | ごはん みそ汁(きざみ揚げ・青ネギ) タケノコの卵とじ ごま和え(キャベツ) たいみそ 牛乳 | ごはん みそ汁(ぶなしめじ・小松菜) つきこんそぼろ炒め しその実和え(キャベツ) たまごソース 牛乳 |
| | ごはん みそ汁(水菜・わけぎ) 鶏肉の照焼 ごぼうの煮物 山菜和え(菜の花) 果物(フルーツカクテル缶) | ごはん みそ汁(ごぼう・大根葉) タラの味噌漬焼 五目大豆煮 ナムル(もやし) 果物(マンゴー缶) | ごはん みそ汁(椎茸・スナップエンドウ) 豚肉の味噌漬焼 大根の煮物 ポン酢和え (ほれん草) メロンムース | うなちらし みそ汁(白菜・いんげん) がんもの煮物 プリン | A: 三色丼 B: 五目チャーハン 味噌汁(絹豆腐・青ネギ) マカロニサラダ ストロベリーゼリー | ポークハヤシ レタスのスープ シーザーサラダ 果物(黄桃缶) | 麻婆豆腐丼 味噌汁(菜の花・長葱) しゅうまい 果物(おろしりんご) |
| | ごはん 肉豆腐 キャベツのバター風炒め ごま和え (小松菜) | ごはん オムレツ ひじきの煮物 のり和え(チンゲン菜) | ごはん サバの青じそ煮 ブロッコリーのコンソメ煮 和え物(もやし) | ごはん カニしゅうまいのあんかけ 切干大根の煮物 ドレッシング和え(玉ねぎ) | ごはん 海鮮卵焼 肉じゃが たたき胡瓜 | ごはん 焼肉風 カリフラワーの香り炒め 生姜和え (チンゲン菜) | ごはん タラの南蛮漬け 野菜炒め ゆかり和え(白菜) |
| | カロリー 1290kcal 蛋白質 52.5g 脂質 40.8g 塩分 7.1g | 1314kcal 55.9g 41.9g 7.2g | 1288kcal 54.4g 42.0g 7.0g | 1318kcal 44.2g 42.9g 7.9g | 1300kcal 48.8g 42.5g 7.8g | 1255kcal 47.2g 38.3g 6.4g | 1305kcal 51.8g 43.5g 7.1g |