



# 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28日～令和6年8月3日

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝	ごはん みそ汁(麩・春菊) 厚揚げの炒め物 ポン酢和え(ほうれん草) ふりかけ(瀬戸風味) 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ・にら) 納豆 こんにゃく照り煮 漬物(つぼ漬け) 牛乳	ごはん みそ汁(もやし・にら) かみなり豆腐 大根と柚子の酢の物 のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(椎茸・チンゲン菜) けんちん煮 辛みそ和え(もやし) ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(えんどう・大根) さつま芋のそぼろ煮 ごま油和え(キャベツ) ふりかけ(のりたま) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・絹さや) なべしぎ ドレッシング和え(いんげん) ふりかけ(鮭) 牛乳	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・春菊) 納豆 じゃが芋の煮物 漬物(たくあん) 牛乳
	ごはん みそ汁(青ネギ・えんどう) 鶏肉のガーリック焼き 里芋の煮物 ごま和え(いんげん) 果物(フルーツカクテル)	ごはん みそ汁(長葱・水菜) 魚の磯辺焼 マカロニソテー 山椒和え(春菊) 果物(すいか)	ごはん みそ汁(麩・長葱) 鶏肉の生姜焼 カリフラワーと蟹カマの炒め 和え物(菜の花) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(豆腐・青ネギ) 魚の辛子味噌焼 切り干し大根の煮物 お浸し(ほうれん草) アセロラゼリー	ごはん みそ汁(麩・長葱) 魚のごま漬焼 ビーフン炒め のり和え(チンゲン菜) 果物(バナナ)	冷やしラーメン ごぼうとひき肉の煮物 バナナムース	ごはん みそ汁(タケノコ・わけぎ) 鶏肉の甘辛焼 五目ビーフン ごま和え(菜の花) 果物(フルーツカクテル)
	ごはん 豚肉の辛風味焼 さつま芋のレーズン煮 おくらの和え物	ごはん 鶏肉のゆず味噌焼 切干大根と里芋の煮物 梅肉和え(おくら)	三色丼 長芋のオイスターソース炒め アセロラゼリー	ごはん 豚肉の粗挽きマスタード焼 金平ごぼう 和え物(白菜)	ふっくら梅粥 (非常食) 鶏肉のこんにゃく味噌焼 わさび和え(小松菜)	ごはん メンチカツ ふきの炒め煮 和え物(ほうれん草)	ごはん 豚肉の香味焼 高野豆腐の含め煮 昆布茶和え
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1319kcal 51.5g 33.3g 6.9g	1317kcal 49.9g 44.2g 7.0g	1301kcal 50.8g 43.3g 7.0g	1313kcal 49.3g 46.5g 7.4g	1275kcal 46.0g 45.8g 7.0g	1329kcal 43.5g 38.3g 7.6g