



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8月4日～令和6年8月10日

	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(人参・長葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(チンゲン菜・きざみ揚げ)</small>	ごはん <small>みそ汁(ぶなしめじ・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(なめこ・長葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(たけのこ・わかめ)</small>
	大豆とひじきの煮物	かんぴょうの卵とじ	マスタード炒め	ごぼうとひき肉の炒め物	納豆	ツナじゃが	ミートボール
	ぼん酢和え(小松菜)	生姜和え(菜の花)	わさび和え(小松菜)	ゴマドレ和え(いんげん)	ひじきの煮物	かか和え(ブロッコリー)	マヨ和え(ポテト)
	漬物(青かつぱ)	ササメサラダ	たまごソース	ふりかけ(たらこ)	漬物(たくあん)	ふりかけ(のりかつお)	漬物(しば漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(菜の花・えのき茸)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・スナップえんどう)</small>	ごはん <small>みそ汁(もやし・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(はんぺん・青ネギ)</small>	A 親子丼 B カレーピラフ(シーフード)	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・大根葉)</small>
	豚肉の漬け焼	鶏肉の山椒焼	タラの梅味噌焼	豚肉の香味焼	わかめスープ	サバの味噌煮	豚肉のねぎ味噌焼き
	ごぼうの炒め物	里芋の中華あんかけ	大根金平	さつま芋と昆布の煮物	金平春雨	大根の野菜あんかけ	五目金平
	ごま和え(いんげん)	ゆず味噌和え(白菜)	のり和え(オクラ)	くるみ和え(ほうれん草)	ストロベリーゼリー	しその実和え(白菜)	和え物(菜の花)
	果物(洋梨缶)	果物(オレンジ)	バナナムース	七夕ゼリー	果物(バナナ)	果物(マンゴー缶)	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	かに玉	タラの照焼	ほうれん草とツナの卵焼	擬製豆腐	豚肉の生姜焼	鶏肉の朝鮮焼	豆腐ステーキ野菜あんかけ
	コンソメ炒め	じゃが芋の煮物	揚げ茄子の煮物	里芋の煮物	南瓜のごまよごし	ピリ辛れんこん炒め	南瓜の煮物
	<small>きのこ和え(チンゲン菜)</small>	山椒和え(もやし)	<small>ドレッシング和え(ブロッコリー)</small>	昆布和え(キャベツ)	昆布茶和え(菜の花)	わさび和え(キャベツ)	お浸し(もやし)
カロリー	1285kcal	1284kcal	1294kcal	1303kcal	1287kcal	1310kcal	1297kcal
蛋白質	52.5g	54.7g	47.0g	47.9g	51.2g	50.2g	45.1g
脂質	39.2g	40.1g	46.1g	32.8g	33.4g	44.3g	36.4g
塩分	7.1g	6.8g	8.1g	6.9g	6.2g	6.8g	6.3g