



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11日～令和6年8月17日

	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝	ごはん みそ汁(豆苗・いんげん) 里芋の味噌そばろ煮 からし和え(小松菜) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・にら) 納豆 大根の煮物 漬物(しば漬) 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ・椎茸) 春雨の炒め物 和え物(菜の花) ふりかけ(さけ) 牛乳	ごはん みそ汁(からし菜・青ネギ) 五目大豆煮 青のり和え(白菜) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(大根・大根葉) 納豆 ブロッコリーの炒め物 漬物(赤かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(ごぼう・わけぎ) たけのこの卵とじ 昆布茶和え(もやし) ふりかけ(のりたま) 牛乳	ごはん みそ汁(豆麩・菜の花) ちくわの炒り煮 梅肉和え(大根) のり佃煮 牛乳
	豚すき丼 みそ汁(チンゲン菜・スナップエンドウ) 春巻き 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(じゃがいも・もやし) 鶏肉の磯辺焼 ねぎ塩炒め ポン酢和え(キャベツ) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(長葱・水菜) タラの竜田揚げ さつま芋の炒め煮 お浸し(ほうれん草) 果物(オレンジ)	三色丼 みそ汁(椎茸・青ネギ) ポテトサラダ 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・棒麩) 鶏肉の削りかつお焼 里芋と人参の煮物 ポン酢和え(小松菜) ストロベリーゼリー	あんかけ焼きそば 中華スープ 焼売 モモヨーグルト	ごはん みそ汁(花麩・かいわれ) ニラ玉 れんこん金平 かか和え(キャベツ) 果物(パイン缶)
	ごはん クリームコロッケ(ほたて入り) キャベツのバターソテー 山椒和え(春菊)	ごはん 擬製豆腐 なすのそばろ炒め ゆかり和え(白菜)	ごはん サバの梅味噌焼 中華風うま煮 三色おろし和え(大根)	ごはん メンチカツ がんも煮 ごま和え(胡瓜)	ごはん サバの塩焼 なすのしそ炒め のり和え(キャベツ)	ごはん 豆腐のごまカツ じゃが芋の味噌煮 わさび和え(小松菜)	ごはん ホイコーロー 南瓜の煮物 きのこ和え(チンゲン菜)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1303kcal 42.0g 40.5g 7.3g	1308kcal 49.6g 46.4g 6.4g	1291kcal 48.6g 39.8g 7.2g	1308kcal 46.6g 41.2g 7.0g	1316kcal 48.6g 48.6g 7.0g	1298kcal 50.4g 36.6g 7.2g