



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25日～令和6年8月31日

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(大根・いんげん)</small>	ごはん <small>みそ汁(あげ・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(もやし・にら)</small>	ごはん <small>みそ汁(小松菜・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(麩・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(いも・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(えのき茸・ねぎ)</small>
	五目豆腐	長芋の煮物	つきこんそぼろ炒め	豆腐チャンプルー	納豆	ミートボール	青菜炒め
	菜の花の和え物	生姜和え(もやし)	わさび和え(ほうれん草)	ゆかり和え(白菜)	辛みそ和え(チンゲン菜)	からし和え(白菜)	おろし和え(大根おろし)
	漬物(つぼ漬)	ふりかけ(たらこ)	たまごソース	ふりかけ(瀬戸風味)	漬物(たくあん)	のり佃煮	ふりかけ(のりたま)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(わかめ・からし菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根葉・棒麩)</small>	ごはん <small>みそ汁(いも・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・ねぎ)</small>	カレーライス	ごはん <small>みそ汁(からし菜・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(わかめ・たけのこ)</small>
	鶏肉の照焼	豚肉の味噌漬焼	鶏肉の生姜焼	サバの山椒焼	ベジタブルスープ	鶏肉のガーリック焼	豚肉のけずりかつお焼
	大根の炒め煮	大豆とはんぺんの煮物	がんもの煮物	なすの味噌炒め	ツナ和え(たまねぎ)	なすの味噌炒め	大豆の煮物
	山椒和え(春菊)	からし和え(小松菜)	春雨サラダ	中華風和え物 <small>(もやし)</small>	アセロラゼリー	マヨ和え(キャベツ)	きのこ和え(春菊)
	パインムース	果物(フルーツカクテル)	果物(洋梨)	果物(オレンジ)		いちごムース	果物(バナナ)
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華粥	ごはん
	豚肉の竜田焼	スペインオムレツ	タラの辛子味噌焼	焼き豚入り卵焼	肉豆腐	ごぼうのそぼろ炒め	サバの韓国風焼
	さつま芋のレーズン煮	大根と豚肉のプルコギ風	キャベツの炒め煮	大根とカニのあんかけ	野菜炒め	ゆかり和え(白菜)	長芋のくず煮
	菜の花とたくあんの和え物	ツナ胡瓜和え(たまねぎ)	ゆず味噌和え(いんげん)	わさび和え(菜の花)	しその実和え(小松菜)		胡瓜の酢の物
カロリー	1298kcal	1301kcal	1315kcal	1316kcal	1282kcal	1280kcal	1301kcal
蛋白質	52.0g	53.0g	49.6g	47.0g	49.2g	42.6g	52.6g
脂質	39.9g	41.0g	44.2g	50.9g	37.3g	43.5g	42.4g
塩分	7.3g	6.4g	6.9g	7.3g	7.8g	6.9g	6.7g