



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9月1日～令和6年9月7日

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(キャベツ・里芋)</small>	ごはん <small>みそ汁(チンゲン菜・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(春菊・椎茸)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・水菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・水菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・わかめ)</small>
	納豆	たけのこの卵とじ	大豆とはんぺんの煮物	納豆	インゲンと油揚げの煮物	なべしぎ	肉じゃが
	えんどうソテー	<small>ドレッシング和え(キャベツ)</small>	酢味噌和え(玉ねぎ)	さつま芋の煮物	<small>ドレッシング和え(カリフラワー)</small>	中華風和え物(もやし)	からし和え(春菊)
	漬物(しば漬)	ふりかけ(梅しそ)	ふりかけ(瀬戸風味)	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(たまご)	たまごソース	ふりかけ(鮭)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(えのき・スナップエンドウ)</small>	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(からし菜・長葱)</small>	麻婆豆腐丼 <small>みそ汁(庄内麩・かいわれ)</small>	味噌ラーメン	中華丼	カレーライス
	麩と卵のふわとろ煮	豚肉のみりん漬焼	タラの揚げ煮	餃子	餃子	春雨スープ	<small>みそ汁(庄内麩・かいわれ)</small>
	うの花(非常食)	なすの中華炒め	じゃが芋のごま味噌煮	柚子和え(チンゲン菜)	ライチゼリー	マリネ(レタス)	<small>ポン酢和え(チンゲン菜)</small>
	のり和え(オクラ)	お浸し(白菜)	千草和え(小松菜)	ピーチムース		ブルーベリーヨーグルト	果物(黄桃缶)
	果物(マンゴー缶)	果物(洋梨缶)	杏仁フルーツ				
夕	ごはん	ごはん	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メンチカツ	鶏肉の香味焼	南瓜の煮物	さばのゆず味噌和え	鶏の唐揚げ	ハンバーグ	鶏肉の朝鮮焼
	ふきのかか煮	南瓜のごま炒め	果物(黄桃缶)	れんこん金平	大根の煮物	<small>ごぼうと高野豆腐の煮物</small>	<small>キャベツのバター風ソテー</small>
	<small>ドレッシング和え(カリフラワー)</small>	からし和え(小松菜)		ゆかり和え(白菜)	<small>きのこ和え(ほうれん草)</small>	昆布茶和え(小松菜)	のり和え(白菜)
カロリー	1312kcal	1310kcal	1303kcal	1308kcal	1303kcal	1309kcal	1305kcal
蛋白質	48.0g	48.3g	47.2g	47.2g	44.0g	41.3g	44.3g
脂質	42.3g	46.4g	36.2g	45.1g	43.1g	45.6g	41.0g
塩分	7.3g	6.5g	6.2g	6.2g	8.2g	7.5g	8.5g