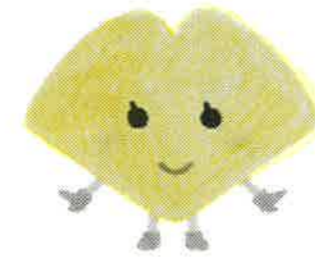




週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和6年9月8日～令和6年9月14日

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(もやし・スナップエンドウ)</small>	ごはん <small>みそ汁(にら・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(うずまき麩・にら)</small>	ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(わかめ・にら)</small>
	炒り豆腐	ちくわの炒り煮	豆腐と野菜の煮物	納豆	ごぼうのそばろ炒め	大豆の煮物	ソーセージソテー
	山椒和え(春菊)	<small>なめ茸和え(チンゲン菜)</small>	おろし和え(大根)	ブロッコリーの炒め物	<small>昆布茶和え(チンゲン菜)</small>	<small>ドレッシング和え(もやし)</small>	わさび和え(白菜)
	漬物(しば漬)	漬物(たくあん)	のり佃煮	漬物(たくあん)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(たくあん)	のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(花麩・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(椎茸・春菊)</small>	ごはん <small>みそ汁(人参・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(ぶなしめじ・大根葉)</small>	A 親子丼 B 五目チャーハン	ごはん <small>みそ汁(棒麩・にら)</small>	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・青ネギ)</small>
	鶏肉の甘辛焼	豚肉の豆板醤風味	さばの辛子味噌焼	豚肉のごま漬焼	春雨スープ	さばの韓国風焼	豚肉の辛風味焼
	大根の煮物	にんにく炒め	<small>じゃが芋のかにかまあん</small>	長芋金平	ポテトサラダ	ひじきの煮物 <small>(非常食)</small>	南瓜の大学芋風
	ポン酢和え(オクラ)	マカロニサラダ	山椒和え(春菊)	<small>中華風わかめサラダ(もやし)</small>	×ロンゼリー	和え物(オクラ)	オニオンスライス
	果物(洋梨缶)	<small>ぶどう</small> ゼリー	果物(黄桃缶)	果物(フルーツカクテル缶)		果物(オレンジ)	果物(おろしりんご)
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華粥	ごはん
	さばの生姜焼	擬製豆腐	鶏肉の生姜焼	干草焼	たらの磯辺焼	焼売	たらの南蛮漬け
	さつま芋の煮物	切干大根の煮物	ひじきの煮物	なすの生姜炒め	田楽	ごま和え(いんげん)	がんも煮
	<small>ドレッシング和え(小松菜)</small>	<small>しその実和え(チンゲン菜)</small>	<small>ポン酢和え(カリフラワー)</small>	おくらのわさび酢和え	山椒和え(ほうれん草)		ごま和え(キャベツ)
カロリー	1314kcal	1308kcal	1302kcal	1303kcal	1277kcal	1288kcal	1288kcal
蛋白質	48.1g	48.2g	48.3g	46.4g	53.8g	51.0g	50.3g
脂質	44.6g	40.6g	42.1g	46.1g	34.2g	43.4g	34.6g
塩分	6.2g	7.6g	7.3g	6.4g	7.8g	7.4g	6.7g