



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15日～令和6年9月21日

| | 15日(日) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) |
|------|----------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| 朝 | ごはん みそ汁(玉ねぎ・小松菜) | ごはん みそ汁(大根・人参) | ごはん みそ汁(からし菜・きざみ揚げ) | ごはん みそ汁(木綿豆腐・わけぎ) | ごはん みそ汁(きざみ揚げ・わけぎ) | ごはん みそ汁(庄内麩・チンゲン菜) | ごはん みそ汁(白菜・大根葉) |
| | 厚揚げの含め煮 芋のマスタード和え(じゃが芋) | 納豆 たけのこの煮物 | ミートボール きのこ和え(春菊) | 高野豆腐の含め煮 ポン酢和え(もやし) | 納豆 大根の煮物 | 炒り豆腐 のり和え(ほうれん草) | じゃが芋の煮物 くるみ和え(いんげん) |
| | たまごソース | 漬物(桜漬) | のり佃煮 | ふりかけ(梅かつお) | 漬物(つぼ漬) | 漬物(青かつぱ) | たまごソース |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼 | ごはん みそ汁(チンゲン菜・庄内麩) | 赤飯 みそ汁(花麩・青ネギ) | ごはん みそ汁(白菜・大根葉) | ごはん みそ汁(からし菜・水菜) | ごはん みそ汁(ぶなしめじ・春菊) | ごはん みそ汁(花麩・青ネギ) | えび玉丼 みそ汁(大根・からし菜) |
| | 鶏肉のネギソース ブロッコリーときのこの炒め物 | 天ぷら 梅肉和え(胡瓜) | タラの煮魚 キャベツの炒め煮 | サバの塩焼 キャベツのソテー | 豚肉の生姜焼 筑前煮 | タラのねぎ味噌焼き 鮭と野菜のかきたま | 枝豆がんもの煮物 アセロラゼリー |
| | からし和え(もやし) | 水ようかん | ポン酢和え(小松菜) | お浸し(もやし) | わさび和え(白菜) | 大根と柚子の酢の物(大根) | |
| | 果物(マンゴー缶) | | 十五夜デザート | 果物(黄桃缶) | 果物(フルーツカクテル缶) | 果物(マンゴー缶) | |
| 夕 | 卵とじ丼 ごま和え(チンゲン菜) | ごはん 豆腐ハンバーグ | ごはん 豚肉の竜田焼 | ごはん 豚肉のオイスターソース焼き | ごはん 鶏肉の照焼 | ごはん メンチカツ | ごはん チキンボールの酢豚風 |
| | 杏仁ムース | さつま芋の煮物 和風サラダ(切り干し大根) | がんもの煮物 酢味噌和え(玉ねぎ) | 五目大豆煮 かか和え(カリフラワー) | れんこんのあっさり煮 和え物(キャベツ) | 茄子のそぼろ炒め からし和え(菜の花) | かみなり豆腐 ドレッシング和え(オクラ) |
| カロリー | 1283kcal | 1298kcal | 1292kcal | 1305kcal | 1296kcal | 1313kcal | 1280kcal |
| 蛋白質 | 44.2g | 47.1g | 55.2g | 57.2g | 54.2g | 53.4g | 47.8g |
| 脂質 | 42.4g | 31.1g | 37.2g | 45.4g | 39.4g | 37.3g | 38.9g |
| 塩分 | 6.4g | 7.3g | 7.6g | 7.5g | 7.1g | 6.0g | 6.3g |