



# 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22日～令和6年9月28日

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	ごはん みそ汁(白菜・絹さや) 大豆とはんぺんの煮物 和え物(春菊) ふりかけ(鮭) 牛乳	ごはん みそ汁(里芋・スナップエンドウ) じゃが芋のそぼろ煮 三色おろし和え(大根おろし) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(なめこ・人参) インゲンの炒め煮 中華風和え物(チンゲン菜) ふりかけ(かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・にら) 納豆 野菜の味噌炒め 漬物(赤かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(からし菜・かいわれ) 五目炒り卵 ドレッシング和え(チンゲン菜) 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(わけぎ・里芋) インゲンのごま炒め ゆかり和え(もやし) ふりかけ(瀬戸風味) 牛乳	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・わかめ) にらの卵とじ くるみ和え(春菊) ふりかけ(梅かつお) 牛乳
	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・きざみ揚げ) 豚肉の削りかつお焼 ブロッコリー香り炒め 菜の花の和え物 あんころ餅風デザート	ごはん みそ汁(豆腐・大根葉) 鶏肉の梅味噌焼 ごぼうとさつま揚げの煮物 和え物(ほうれん草) ムース	ごはん みそ汁(絹豆腐・青ネギ) サバの塩焼 大根のカニあんかけ わさび和え(白菜) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(からし菜・きざみ揚げ) 鶏肉の甘辛風焼 さつま芋の煮物 生姜和え(春菊) 果物(フルーツカクテル缶)	A たぬき丼 B カレーピラフ みそ汁(竹の子・青ネギ) 切干大根の煮物 昆布茶和え(キャベツ) 果物(バナナ)	天津丼 みそ汁(きざみ揚げ・青ネギ) 煮浸し(小松菜) 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(豆麩・水菜) 豚肉の粗挽きマスタード焼 茄子の炒め物 二色浸し(ほうれん草) 果物(洋梨缶)
	ごはん サバのごまだれ煮 大根のトロみ生姜煮 山椒和え(チンゲン菜)	ごはん メンチカツ ひじきと切干大根の煮物 ごま和え(チンゲン菜)	ごはん 麩と卵のふわとろ煮 れんこん金平 春雨の酢の物	中華風おこわ がんも煮 ドレッシング和え(玉ねぎ)	ごはん 鶏肉の竜田焼 れんこん金平 なめ茸和え(ほうれん草)	ごはん サバのねぎ味噌焼き 炊き合わせ(高野豆腐) ポン酢和え(白菜)	ごはん タラの磯辺焼 湯豆腐 山椒和え(菜の花)
	カロリー	1317kcal	1325kcal	1316kcal	1302kcal	1324kcal	1326kcal
蛋白質	52.2g	46.2g	43.2g	50.3g	49.6g	51.7g	56.7g
脂質	44.8g	36.7g	47.3g	36.7g	42.8g	45.5g	44.4g
塩分	6.9g	8.5g	6.8g	7.3g	6.2g	7.2g	7.4g