



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29日～令和6年10月5日

	29日(日)	30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・にら)	ごはん みそ汁(大根・春菊)	ごはん みそ汁(しいたけ・スナップエンドウ)	ごはん みそ汁(わかめ・じゃが芋)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・棒麩)	ごはん みそ汁(いんげん・大根葉)	ごはん みそ汁(高野豆腐・長葱)
	生揚げの味噌炒め	なすのそぼろ炒め	ソーセージのソテー	たけのこの卵とじ	炒り豆腐	納豆	じゃが芋の煮転がし
	かか和え(オクラ)	和え物(白菜)	のり和え(オクラ)	ポン酢和え(小松菜)	ゆず味噌和え(チンゲン菜)	金平ごぼう	きのこ和え(春菊)
	ふりかけ(たらこ)	たまごソース	ふりかけ(たまご)	たまごソース	漬物(たくあん)	漬物(赤かつぱ)	のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	牛丼 みそ汁(人参・菜の花)	ごはん みそ汁(かいわれ・スナップエンドウ)	ごはん みそ汁(うずまき麩・春菊)	さつま芋ごはん けんちん汁	味噌かつ丼 みそ汁(豆麩・ほうれん草)	ごはん みそ汁(花麩・絹さや)	麻婆豆腐丼 わかめスープ
	ナムル(小松菜)	たらの味噌漬焼	赤魚のガーリックバター焼き	タラの西京焼き	大根と昆布の煮物	鶏肉の味噌漬け焼	春雨サラダ
	アセロラゼリー	切干大根の煮物	茄子の味噌炒め	からし和え(春菊)	果物(オレンジ)	切干大根の煮物	果物(黄桃缶)
		ごま和え(チンゲン菜)	山椒和え(菜の花)	プリン		わさび和え(白菜)	
		果物(マンゴー缶)	ムース		ゼリー		
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ビビンバ丼	ごはん
	スペインオムレツ	カニクリームコロッケ	豚肉の朝鮮焼	豚肉の照焼	さばの生姜焼	大豆の煮物	チキンボールの酢豚風
	キャベツの炒め物	高野豆腐の含め煮	ブロッコリーとカニカマの炒め物	キャベツの炒め煮	筑前煮	ブルーベリーヨーグルト	がんも煮
	春雨の酢の物	ドレッシング和え(カリフラワー)	マリネ(玉ねぎ)	酢味噌和え(玉ねぎ)	ゆかり和え(白菜)		なめ茸おろし(大根おろし)
カロリー	1306kcal	1320kcal	1289kcal	1324kcal	1331kcal	1306kcal	1326kcal
蛋白質	48.2g	44.1g	53.1g	53.8g	46.1g	49.3g	45.5g
脂質	45.6g	44.5g	41.8g	39.1g	44.8g	38.6g	38.4g
塩分	7.1g	7.4g	7.4g	7.3g	7.0g	6.7g	7.9g