



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10月6日～令和6年10月12日

	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(えのき茸・水菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(花麩・ほうれん草)</small>	ごはん <small>みそ汁(もやし・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(庄内麩・長ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(水菜・春菊)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・人参)</small>
	はんぺん煮 <small>ごま和え(ほうれん草)</small>	納豆 <small>野菜の炒め煮</small>	<small>ソーセージのケチャップ炒め</small> 山椒和え(春菊)	かんぴょうの卵とじ <small>からし和え(菜の花)</small>	五目大豆煮 <small>辛みそ和え(小松菜)</small>	炒り豆腐 <small>しその実和え(小松菜)</small>	ジャーマンポテト <small>ごま和え(いんげん)</small>
	ふりかけ(鮭)	漬物(たくあん)	ふりかけ(のりたま)	漬物(桜漬)	漬物(しば漬)	のり佃煮	たまごソース
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(棒麩・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(里芋・春菊)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(たけのこ・わかめ)</small>	A 二色丼(魚) B 豚丼 <small>みそ汁(椎茸・スナップエンドウ) 和えもの(菜の花) 果物(フルーツカクテル缶)</small>	たぬきうどん がんもの煮物 ぶどうムース	ごはん <small>みそ汁(棒麩・大根葉)</small> たらの南蛮漬け(揚) カリフラワーの炒め物 <small>塩昆布和え(チンゲン菜)</small> 果物(フルーツカクテル缶)
	鶏肉の削りかつお焼 大根と昆布の煮物 生姜和え(菜の花) <small>果物(フルーツカクテル缶)</small>	タラの竜田焼 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーの酢の物 果物(マンゴー缶)	鶏肉の香味焼 里芋いか風味 <small>(非常食)</small> 和え物(オクラ) 果物(洋梨缶)	豚肉のみりん焼 高野豆腐の含め煮 わさび和え(ほうれん草) 青りんごゼリー			
夕	ごはん さばのおろし煮 <small>さつま芋ときのこの炒め物</small> 和え物(もやし)	ごはん スペインオムレツ <small>厚揚げと白菜の煮物</small> ごま和え(いんげん)	ごはん 牛肉コロッケ 大豆の煮物 <small>しその実和え(キャベツ)</small>	ごはん 擬製豆腐 <small>じゃが芋のにんにく炒め</small> マヨ和え(ブロッコリー)	ポークハヤシ 青のり和え(白菜) ブルーベリーヨーグルト	ごはん さばの味噌漬け焼 <small>じゃが芋とさつま揚げの煮物</small> くるみ和え(春菊)	ごはん キャベツの重ね蒸し 旨煮 千枚酢の物(大根)
	カロリー 1309kcal 蛋白質 48.6g 脂質 40.3g 塩分 7.4g	1291kcal 50.8g 38.5g 6.9g	1304kcal 45.6g 37.5g 6.9g	1318kcal 52.0g 40.5g 7.4g	1281kcal 49.4g 37.3g 8.3g	1316kcal 46.1g 42.7g 9.4g	1312kcal 46.2g 40.2g 7.3g