



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13日～令和6年10月19日

	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝	ごはん みそ汁(豆麩・絹さや) 五目炒り豆腐 ドレッシング和え(玉ねぎ) たいみそ 牛乳	ごはん みそ汁(わけぎ・うずまき麩) 納豆 煮浸し(チンゲン菜) 漬物(しば漬) 牛乳	ごはん みそ汁(白菜・水菜) たけのこの卵とじ おくらとちくわの和え物 ふりかけ(鮭) 牛乳	ごはん みそ汁(豆麩・チンゲン菜) 納豆 おかか炒め 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・にら) 切干大根と桜エビの炒め煮 山椒和え(ほうれん草) ふりかけ(瀬戸風味) 牛乳	ごはん みそ汁(なす・椎茸) 五目大豆煮 ゆず味噌和え(チンゲン菜) ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(庄内麩・チンゲン菜) 納豆 大根の生姜煮 漬物(さくら漬) 牛乳
	ごはん みそ汁(棒麩・春菊) さばの 幽庵 焼 インゲンと油揚げの煮物 お浸し(もやし) 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(からし菜・青ネギ) 鶏肉の梅味噌焼 じゃが芋の煮物 ドレッシング和え(ブロッコリー) 果物(マンゴー缶)	カレーライス コンソメスープ 辛みそ和え(ほうれん草) ゼリー	ごはん みそ汁(高野豆腐・大根菜) 豚肉のんにく味噌焼 南瓜の煮物 生姜和え(小松菜) 果物(黄桃缶)	五目そば 長芋の短冊揚げ いちご ムース	ごはん みそ汁(いんげん・ほうれん草) さばのごま漬焼 小松菜の炒め煮 大根サラダ 果物(すりおろしりんご)	ごはん みそ汁(里芋・長葱) タラの南蛮漬け ブロッコリーとピーマンの炒め物 梅肉和え(大根) 果物(フルーツカクテル缶)
	ごはん 豆腐ひじきハンバーグ おでん風煮物 ごま和え (チンゲン菜)	中華ちらし しゅうまい からし和え(小松菜)	ごはん 豚肉の香味焼 ごぼうと人参の煮物 春雨の酢の物	ごはん たらの竜田焼 ふろふき大根 マヨ和え(ブロッコリー)	ごはん メンチカツ ごぼうとさつま揚げの煮物 わさび和え(キャベツ)	ごはん 鶏肉の朝鮮焼 もやしのソテー オクラの和え物	ごはん チキンボールの酢豚風 れんこん金平 ゆかり和え(もやし)
	カロリー	1312kcal	1309kcal	1288kcal	1294kcal	1270kcal	1294kcal
蛋白質	47.6g	53.7g	45.6g	52.9g	46.7g	48.3g	50.9g
脂質	41.3g	38.3g	35.0g	35.1g	39.8g	47.8g	36.8g
塩分	6.9g	7.7g	7.7g	6.7g	7.2g	7.0g	7.4g