



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27日～令和6年11月2日

	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)
朝	ごはん みそ汁(棒麩・青ネギ) たけのこの卵とじ ごま和え(菜の花) 漬物(赤かっぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・豆麩) 大豆とひじきの煮物 わさび和え(白菜) ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(いんげん・チンゲン菜) ごぼうと昆布の炒め煮 からし和え(白菜) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(うずまさき麩・小松菜) キャベツと生揚げの炒め物 三色おろし和え(大根おろし) たまごソース 牛乳	ごはん みそ汁(豆麩・絹さや) 厚揚げの含め煮 塩昆布和え(ほうれん草) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(大根・高野豆腐) ソーセージソテー 青のり香り和え(白菜) ふりかけ(鮭) 牛乳	ごはん みそ汁(庄内麩・長葱) 納豆 茄子の煮浸し 漬物(赤かっぱ) 牛乳
	ごはん みそ汁(豆麩・スナップエンドウ) 鶏の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(ごぼう・椎茸) 鶏肉の生姜焼 さつま芋の煮物 胡瓜とたくあんのごま和え 果物(マンゴー缶)	ごはん みそ汁(絹豆腐・絹さや) 豚肉のガーリック焼き なすの生姜ごま炒め 柚子和え(菜の花) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(花麩・大根葉) 赤魚の味噌漬焼 南瓜の煮物 和え物(チンゲン菜) 果物(バナナ)	チキンピラフ コンソメスープ ポテトサラダ ハロウィンデザート	カレーライス ベジタブルスープ マリネ(レタス) 青りんごゼリー	ごはん みそ汁(絹豆腐・青ネギ) 豚肉のごま漬焼 長芋かにフレーク煮 生姜和え(キャベツ) アロエヨーグルト
	ごはん 豚肉のオイスター焼 切干大根の煮物 ドレッシング和え(チンゲン菜)	ごはん 擬製豆腐 海鮮炒め ごま和え(インゲン)	ごはん サバの青じそ煮 じゃが芋の煮物 かかまぶし(玉ねぎ)	ごはん たらの竜田焼 鶏団子の野菜煮込み お浸し(もやし)	ごはん 豚肉のにんにく味噌焼 金平ごぼう オクラの和え物	ごはん 鶏肉の竜田焼 野菜炒め しその実和え(インゲン)	ごはん たらの生姜煮 南瓜のそぼろ煮 ドレッシング和え(ブロッコリー)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1319kcal 49. g 43. 4g 6. 5g	1299kcal 42. 7g 38. 7g 6. 4g	1325kcal 45. 5g 44. 0g 6. 7g	1311kcal 51. 2g 34. 1g 6. 9g	1296kcal 46. 5g 44. 1g 7. 2g	1315kcal 49. 4g 43. 4g 7. 4g