



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11月3日～令和6年11月9日

| | 3日(日) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) | 9日(土) |
|---|---|--|--|--|---|---|---|
| 朝 | ごはん みそ汁(なめこ・絹さや) ツナじゃが 辛みそ和え(菜の花) のり佃煮 牛乳 | ごはん みそ汁(花麩・小松菜) かんぴょうの卵とじ ごま和え(チンゲン菜) ふりかけ(梅かつお) 牛乳 | ごはん みそ汁(水菜・青ネギ) ケチャップ炒め ゆかり和え(白菜) 漬物(しば漬) 牛乳 | ごはん みそ汁(豆麩・大根葉) 春雨の炒め物 わさび和え(春菊) 漬物(赤かつぱ) 牛乳 | ごはん みそ汁(チンゲン菜・豆麩) 納豆 インゲンの炒め物 佃煮 牛乳 | ごはん みそ汁(なす・人参) 豆腐のくず煮 ポン酢和え(キャベツ) ふりかけ(かつお) 牛乳 | ごはん みそ汁(高野豆腐・かいわれ) 白菜とちくわの炒め煮 マヨネーズ和え(ほうれん草) 漬物(たくあん) 牛乳 |
| | ごはん みそ汁(椎茸・かいわれ) 鶏肉のネギソース焼き はんぺん柔らか煮 くるみ和え(いんげん) 果物(黄桃缶) | ごはん みそ汁(豆麩・長葱) 豚肉の甘辛焼 田楽 和え物(いんげん) 果物(マンゴー缶) | ごはん みそ汁(庄内麩・いんげん) 鶏肉のつくね焼 キャベツとちくわの炒め物 なめ茸和え(チンゲン菜) 果物(フルーツカクテル缶) | ごはん みそ汁(絹豆腐・絹さや) たらの醤油漬け ふきの味噌煮 ごま和え(キャベツ) 果物(オレンジ) | A 中華ちらし B 焼き豚チャーハン 中華スープ 枝豆がんもの煮物 杏仁ムース | ごはん みそ汁(えのき茸・青ネギ) ほきのねぎ味噌焼き キャベツの炒め煮 果物(洋梨缶) | 鮭きのご御飯 豚汁 がんもと小松菜の煮浸し 果物(フルーツカクテル缶) |
| | ごはん さばの山椒焼 さつま芋の煮物 からし和え(もやし) | ごはん メンチカツ 玉ねぎのチヂミ風 オクラの和え物 | ポークハヤシ ドレッシング和え(小松菜) 果物(洋梨缶) | ごはん 豚肉のにんにく味噌焼 南瓜の煮物 ドレッシング和え(ブロッコリー) | ごはん 麩と卵のふわとろ煮 なすの利休煮 梅肉和え(大根) | ごはん 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 山菜和え(もやし) | ごはん ホキのチリソースかけ じゃが芋の煮物 塩昆布和え(大根) |
| | カロリー 蛋白質 脂質 塩分 | 1334kcal 49.2g 37.8g 7.6g | 1309kcal 46.7g 39.5g 7.4g | 1321kcal 44.4g 40.6g 7.5g | 1279kcal 51.4g 32.2g 6.5g | 1335kcal 48.7g 40.5g 7.8g | 1297kcal 53.9g 41.5g 6.9g |