



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17日～令和6年11月23日

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
朝	ごはん <small>みそ汁(ほうれん草・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・ほうれん草)</small>	ごはん <small>みそ汁(からし菜・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・長葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(からし菜・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・大根葉)</small>	
	うの花 <small>ドレッシング和え(菜の花)</small>	れんこんの炒め物 わさび和え(小松菜)	炒り豆腐 <small>なめ茸和え(チンゲン菜)</small>	インゲンと油揚げの炒め煮 おろし和え	納豆 <small>ミックスピーマンのコンソメ炒め</small>	たけのこの卵とじ ツナ胡瓜和え(玉ねぎ)	白菜の炒め煮 昆布和え(いんげん)	
	漬物(しば漬)	ふりかけ(瀬戸風味)	たまごソース	漬物(青かつぱ)	漬物(桜漬)	漬物(赤かつぱ)	たいみそ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	ごはん <small>みそ汁(豆麩・からし菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(わかめ・長葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(庄内麩・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・絹さや)</small>	A 天津丼 B 五目チャーハン	ごはん <small>みそ汁(椎茸・花麩)</small>	大豆のキーマカレー 春雨スープ	
	親子煮 切干大根の炒め煮 春雨と胡瓜の酢の物	サバの塩焼 ひじきの煮物 お浸し(もやし)	鶏肉の味噌漬焼 <small>キャベツとちくわの甘辛煮</small> 山菜和え(春菊)	鶏肉のやわらか煮 野菜炒め ゆかり和え(白菜)	<small>みそ汁(棒麩・かいわれ)</small> きのこ和え(ほうれん草) 果物(フルーツカクテル缶)	とんかつ <small>ほうれん草と厚揚げの味噌炒め</small> 海草サラダ	大根と柚子の酢の物 果物(マンゴー缶)	
	杏仁豆腐	果物(フルーツカクテル缶)	マスカットゼリー	果物(黄桃缶)		果物(洋梨缶)		
夕	ごはん 豚肉和風おろしだれ 山菜煮 ゆかり和え(キャベツ)	ごはん 鶏肉の照焼 じゃが芋の煮物 のり和え(白菜)	ごはん カニ玉 長芋の生姜炒め ポン酢和え(オクラ)	ごはん サバの生姜焼 高野豆腐の含め煮 和え物(小松菜)	ごはん たらのチリソースかけ 南瓜の煮物 くるみ和え(キャベツ)	ごはん キャベツの重ね蒸し 切干大根の煮物 のり和え(チンゲン菜)	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ごぼうのピリ辛炒め ごま和え(キャベツ)	
	カロリー	1298kcal	1302kcal	1308kcal	1319kcal	1300kcal	1326kcal	1317kcal
	蛋白質	50.5g	46.3g	47.0g	50.4g	52.4g	50.2g	42.8g
	脂質	38.0g	41.8g	41.4g	45.2g	35.1g	40.0g	43.6g
塩分	6.5g	7.7g	6.8g	6.6g	7.8g	8.4g	7.4g	