



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24日～令和6年11月30日

	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・春菊)</small>	ごはん <small>みそ汁(白菜・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・チンゲン菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(なめこ・きざみ揚げ)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・にら)</small>	ごはん <small>みそ汁(棒麩・かいわれ)</small>
	ミートボール	大根のとろみ生姜煮	卵とじ	豆腐とえび炒め	納豆	小松菜と油揚げの煮浸し	炒り豆腐
	ごま和え(小松菜)	<small>みそマヨネーズ和え(ブロッコリー)</small>	和え物(おくら)	酢の物(胡瓜)	ひじきの煮物	和え物(もやし)	なます(大根)
	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(たらこ)	のり佃煮	ふりかけ(たらこ)	漬物(桜漬)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(しば漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(花麩・わかめ)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・大根葉)</small>	中華丼 コンソメスープ	ビビンバ丼 中華スープ	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(棒麩・スナップエンドウ)</small>	カレーライス 春雨スープ
	たらの生姜焼	鶏肉のごま漬焼	春巻き	しゅうまい	豚肉のねぎ味噌焼き	たらの青じそ煮	マリネ(レタス)
	肉じゃが	南瓜の煮物	ヨーグルト	アロゼリー	長芋の煮物	なすのオイスター炒め	ぶどうムース
	<small>ドレッシング和え(もやし)</small>	ゆかり和え(白菜)			わさび和え(春菊)	山椒マヨ和え(春菊)	
	<small>果物(フルーツカクテル缶)</small>	<small>果物(マンゴー缶)</small>			<small>果物(バナナ)</small>	<small>果物(洋梨缶)</small>	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	野菜コロッケ	メンチカツ	鶏肉のカレー焼	スペインオムレツ	たらの竜田焼	豆腐のピカタ	赤魚のごま漬焼
	ビーフン炒め	ふきの煮物	じゃが芋の煮物	<small>なすと豚肉のピリ辛炒め</small>	五目金平	<small>キャベツとさつま揚げの炒め物</small>	キャベツのツナ炒め
	生姜和え(菜の花)	ポン酢和え(キャベツ)	和え物(小松菜)	ほうれん草の和え物	からしマヨ和え(白菜)	春雨サラダ	<small>ドレッシング和え(チンゲン菜)</small>
カロリー	1319kcal	1313kcal	1316kcal	1303kcal	1305kcal	1330kcal	1297kcal
蛋白質	49.3g	43.4g	55.3g	46.6g	58.1g	52.4g	50.4g
脂質	34.1g	38.8g	36.6g	47.0g	37.1g	41.8g	41.8g
塩分	7.6g	7.3g	7.5g	6.3g	6.9g	7.5g	7.7g