



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12月1日～令和6年12月7日

| | 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
|------|----------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 朝 | ごはん みそ汁(椎茸・からし菜) | ごはん みそ汁(白菜・チンゲン菜) | ごはん みそ汁(庄内麩・わけぎ) | ごはん みそ汁(わかめ・大根菜) | ごはん みそ汁(玉ねぎ・にら) | ごはん みそ汁(きざみ揚げ・スナップエンドウ) | ごはん みそ汁(えのき茸・人参) |
| | 高野豆腐の煮物 | 納豆 | 五目大豆煮 | 炒り卵 | 豆腐のけんちん煮 | ツナソテー | ちくわの炒め物 |
| | かか和え(もやし) | セロリのピリ辛炒め | 辛みそ和え(大根) | からし和え(春菊) | 山椒和え(菜の花) | わさび和え(ほうれん草) | お浸し(菜の花) |
| | のり佃煮 牛乳 | ササメサラダ 牛乳 | 漬物(青かつぱ) 牛乳 | のり佃煮 牛乳 | たいみそ 牛乳 | 漬物(青かつぱ) 牛乳 | のり佃煮 牛乳 |
| 昼 | ごはん みそ汁(棒麩・いんげん) | ごはん みそ汁(ぶなしめじ・きざみ揚げ) | 麻婆豆腐丼 みそ汁(えのき茸・大根菜) | ごはん みそ汁(絹豆腐・絹さや) | ごはん みそ汁(豆麩・ほうれん草) | 親子丼 みそ汁(高野豆腐・かいわれ) | ごはん みそ汁(玉ねぎ・水菜) |
| | 煮込みハンバーグ | たらの香味焼 | 茶巾絞り | 豚肉の辛味噌焼き | さばのみりん漬焼 | 三色ナムル(もやし) | さばの塩焼 |
| | 青菜の炒め物 | ビーフソテー | アセロラゼリー | さつまいもの炒め物 | 大根の煮物 | オレンジゼリー | 切干大根の煮物 |
| | オニオンライス 果物(マンゴー缶) | わさび和え(ほうれん草) 果物(黄桃缶) | | 山椒和え(小松菜) 果物(バナナ) | しその実和え(いんげん) 果物(洋梨缶) | | 山椒和え(ほうれん草) 果物(フルーツカクテル缶) |
| 夕 | ごはん かに玉 | ごはん 鶏肉の鉄火焼 | ごはん 鶏肉のパン粉焼 | ごはん たらの辛子味噌焼 | ごはん 豚肉の粗挽きマスタード焼 | ごはん 擬製豆腐 | 中華粥 |
| | さつまいもの煮物 | マカロニソテー | カリフラワーの炒め煮 | なすの煮物 | じゃが芋の煮物 | 南瓜の煮物 | 焼売 |
| | おくらの和え物 | ドレッシング和え(キャベツ) | 柚子和え(菜の花) | 梅肉和え(白菜) | 昆布和え(キャベツ) | 和え物(チンゲン菜) | 生姜和え(キャベツ) |
| カロリー | 1309kcal | 1298kcal | 1308kcal | 1305kcal | 1312kcal | 1309kcal | 1325kcal |
| 蛋白質 | 48.8g | 51.1g | 46.7g | 48.4g | 50.4g | 47.7g | 48.8g |
| 脂質 | 38.1g | 40.5g | 40.5g | 39.5g | 42.0g | 36.0g | 46.4g |
| 塩分 | 8.6g | 7.2g | 6.7g | 7.4g | 8.0g | 7.0g | 8.8g |