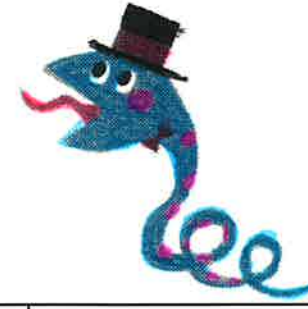




週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和7年1月5日～令和7年1月11日

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(棒麩・ほうれん草)</small>	ごはん <small>みそ汁(もやし・玉ねぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(えのき・長葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(人参・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(なめこ・大根)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(ぶなしめじ・かいわれ)</small>
	ジャーマンポテト <small>かか和え(ブロッコリー)</small>	豆腐と野菜の煮物 オクラの和え物	卵とじ 切干大根の三杯酢	納豆 野菜炒め	いんげんと油揚げの煮物 ごま和え(ほうれん草)	ミートボール 柚子和え(菜の花)	じゃが芋の煮物 お浸し(小松菜)
	漬物(赤かつぱ)	ふりかけ(のりたま)	ふりかけ(たらこ)	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(さけ)	漬物(たくあん)	漬物(青かつぱ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	五目鶏飯 <small>みそ汁(生揚げ・ささがきごぼう)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・にら)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(花麩・長葱)</small>	カレーライス わかめスープ	にゅうめん 南瓜の天ぷら	ごはん <small>みそ汁(キャベツ・絹さや)</small>
	野菜コロッケ 果物(洋梨缶)	たらの南蛮漬け 南瓜の煮物 <small>柚子味噌和え(小松菜)</small>	豚肉のにんにくバター醤油 大根のそぼろ煮 <small>ポン酢和え(チンゲン菜)</small>	さばの韓国風焼 切干大根の煮物 わさび和え(春菊)	マリネ(レタス) ぶどうムース	果物(洋梨缶)	照焼チキン 五目大豆煮 <small>マヨ和え(スナップエンドウ)</small>
		ストロベリーヨーグルト	アセロラゼリー	果物(バナナ)			果物(マンゴー缶)
夕	ごはん さばの生姜煮 <small>カリフラワーの中華風うま煮</small>	ごはん おろしそハンバーグ ごぼうそぼろ炒め	七草粥 メンチカツ <small>れんこんの甘辛 炒め</small>	ごはん 鶏肉の山椒焼 高野豆腐の含め煮	ごはん 豆腐のごまカツ なすの生姜煮	ごはん さばの生姜焼 大根のコンソメ煮	中華ちらし 焼売 ピエフ ムース
	和え物(チンゲン菜)	和え物(白菜)		きのこ和え(菜の花)	和え物(もやし)	なめこ和え(キャベツ)	
カロリー	1316kcal	1314kcal	1302kcal	1317kcal	1287kcal	1319kcal	1327kcal
蛋白質	44.9g	50.8g	47.6g	51.5g	43.6g	47.2g	52.8g
脂質	43.7g	36.8g	41.0g	46.7g	43.0g	43.7g	40.1g
塩分	8.2g	7.3g	6.9g	8.0g	7.8g	7.9g	7.4g