



# 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12日～令和7年1月18日

	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	ごはん みそ汁(大根・春菊)	ごはん みそ汁(たけのこ・わけぎ)	ごはん みそ汁(鶏卵・わけぎ)	ごはん みそ汁(棒麩・絹さや)	ごはん みそ汁(キャベツ・にら)	ごはん みそ汁(大根葉・人参)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・にら)
	納豆	ソーセージソテー	大根のそぼろ煮	納豆	炒り豆腐	筍の卵とじ	はんぺんと大豆の煮物
	おかか炒め	辛みそ和え(菜の花)	ポン酢和え(チンゲン菜)	インゲンソテー	ごま和え(チンゲン菜)	ピリ辛マヨネーズ和え(ほうれん草)	ごま和え(春菊)
	桜漬	ふりかけ(梅かつお)	のり佃煮	ササメサラダ	桜漬	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(梅かつお)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	三色丼 みそ汁(スナップエンドウ・青ネギ)	ごはん みそ汁(豆腐・かいわれ)	ごはん みそ汁(椎茸・菜の花)	ごはん みそ汁(わかめ・大根葉)	ごはん みそ汁(チンゲン菜・花麩)	麻婆豆腐丼 みそ汁(庄内麩・かいわれ)	大豆のキーマカレー コンソメスープ
	海草サラダ	さばの梅味噌焼	鶏肉の鉄火焼	かに玉	鶏肉のガーリック焼き	ブロッコリーのツナ煮	ツナサラダ(玉ねぎ)
	果物(洋梨缶)	カレー味ビーフン	がんも煮	もやしの炒め物	五目金平	オレンジゼリー	パインムース
		和え物(ほうれん草)	和え物(キャベツ)	山椒和え(ほうれん草)	からし和え(キャベツ)		
	フルーツヨーグルト	マンゴー缶	ももヨーグルト	果物(バナナ)			
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	焼き豚入り卵焼	鶏肉の削りかつお焼	メンチカツ	ミートボールの酢豚風	さばの焼浸し	カニしゅうまいあんかけ	擬製豆腐
	なすのそぼろ炒め	ブロッコリーのかにかまあんかけ	野菜の和風炒め	なすとひき肉の炒め物	さつま芋ときのこの炒め物	旨煮	大根の煮物
	ゆず味噌和え(もやし)	のり和え(オクラ)	ごま和え(春菊)	ゆかり和え(玉ねぎ)	しその実和え(大根)	梅肉和え(胡瓜)	ドレッシング和え(いんげん)
カロリー	1307kcal	1331kcal	1306kcal	1307kcal	1331kcal	1288kcal	1291kcal
蛋白質	51.9g	50.8g	46.4g	48.7g	47.5g	46.4g	47.3g
脂質	46.3g	44.7g	43.6g	41.7g	41.5g	39.0g	40.0g
塩分	7.3g	7.8g	7.3g	8.0g	6.5g	7.3g	7.7g