



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19日～令和7年1月25日

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	ごはん みそ汁(大根・椎茸) ほうれん草と油揚げの煮浸し ポン酢和え(もやし) 漬物(赤かっぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 炒り卵 和え物(白菜) 明太子ソース 牛乳	ごはん みそ汁(えのき茸・長葱) 納豆 じゃが芋のコンソメ煮 漬物(青かっぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(ポテト・青ネギ) 豆腐と野菜の煮物 梅肉和え(オクラ) ふりかけ(梅かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(わかめ・かいわれ) 納豆 もやしの炒め物 ササメサラダ 牛乳	ごはん みそ汁(南瓜・いんげん) ソーセージソテー たくあん和え(ほうれん草) ふりかけ(鮭) 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・にら) 切干大根の煮物 オクラのマヨ和え 漬物(しば漬) 牛乳
	ごはん みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜) ほきの醤油漬け ビーフン炒め ドレッシング和え(オクラ) フルーツみつ豆	ごはん みそ汁(大根葉・スナップエンドウ) 揚げ出し豆腐あんかけ 切干大根の炒め煮 フレンチサラダ(レタス) 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(わかめ・スナップエンドウ) サバの味噌煮 南瓜のごまよごし 山菜和え(白菜) 果物(バナナ)	ごはん みそ汁(棒麩・スナップエンドウ) 鶏肉の味噌チーズ焼き 大根のカニカマあんかけ 柚子醤油和え(小松菜) 果物(オレンジ)	A えび玉丼 B かにチャーハン みそ汁(花麩・絹さや) わさび和え(キャベツ) 青りんごゼリー	ごはん みそ汁(花麩・わけぎ) たらの銀あんかけ さつま芋のそぼろ煮 山椒和え(菜の花) 果物(オレンジ)	天津丼 みそ汁(豆腐・チンゲン菜) 塩昆布和え(白菜) プリン
	中華丼 春巻 メロンムース	ごはん ほきの韓国風焼 なすのにんにく炒め ドレッシング和え(もやし)	ごはん 豚肉のにんにく味噌焼 大根の煮物 のり和え(菜の花)	ごはん ほうれん草とツナの卵焼 カリフラワーの炒め煮 ごま和え(いんげん)	ごはん サバの塩焼 根菜金平 きのこ和え(チンゲン菜)	ポークハヤシ ポテトサラダ いちごムース	ごはん 豚肉の竜田焼 なすのごま炒め なめ茸和え(ほうれん草)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1306kcal 47.2g 39.8g 7.6g	1312kcal 44.5g 44.5g 6.5g	1311kcal 50.7g 40.2g 8.1g	1299kcal 50.3g 44.4g 7.7g	1313kcal 47.8g 48.0g 6.9g	1306kcal 50.4g 34.3g 8.6g