



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26日～令和7年2月1日

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(わけぎ・きざみ揚げ)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・水菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(棒麩・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(もやし・椎茸)</small>	ごはん <small>みそ汁(えのき茸・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(わかめ・玉ねぎ)</small>
	じゃが芋の煮転がし	炒り卵	ミートボール	納豆	炒り豆腐	はんぺんのそぼろ煮	大根の炒め煮
	梅肉和え(いんげん)	ツナ和え(白菜)	和え物(いんげん)	ふきの煮物	かか和え(ブロッコリー)	生姜和え(もやし)	なめ茸和え(チンゲン菜)
	ふりかけ(たまご)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(たくあん)	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(たらこ)	のり佃煮	ふりかけ(のりたま)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ビビンバ丼 <small>みそ汁(花麩・春菊)</small>	ごはん <small>みそ汁(わかめ・大根葉)</small>	カレーライス <small>野菜スープ</small>	ごはん <small>みそ汁(棒麩・長葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(ほうれん草・人参)</small>	けんちんうどん <small>がんも煮</small>	ごはん <small>みそ汁(棒麩・スナップエンドウ)</small>
	焼売	梅ジンジャーポーク	海草サラダ	さばの甘酢照焼	鶏の唐揚げ	ぶどう ムース	たらの唐揚げ
	ブルーベリーヨーグルト	大根の煮物	アセロラゼリー	じゃが芋のカレー炒め	白菜の炒め煮		ごぼうそぼろ炒め
		和え物(キャベツ)		かか和え(オクラ)	マカロニサラダ		お浸し(白菜)
		果物(フルーツカクテル缶)		果物(黄桃缶)	果物(洋梨缶)		果物(マンゴー缶)
夕	ごはん <small>鶏肉の生姜焼</small>	ごはん <small>厚揚げとえびのチリソースかけ</small>	ごはん <small>カニクリームコロッケ</small>	ごはん <small>フィッシュボールの酢豚風</small>	ごはん <small>たらのきのこあんかけ</small>	ごはん <small>鶏肉のネギ塩ソース</small>	ごはん <small>豆腐のピカタ</small>
	ごぼうとさつま揚げの煮物	筑前煮	じゃが芋のごま味噌煮	大根と大根葉の炒め物	切干大根とさつま揚げの煮物	さつま芋金平	ホイコーロー
	からし和え(菜の花)	生姜和え(もやし)	ポン酢和え(菜の花)	ドレッシング和え(キャベツ)	からし和え(チンゲン菜)	ごま和え(ほうれん草)	わさび和え(チンゲン菜)
カロリー	1319kcal	1298kcal	1309kcal	1301kcal	1319kcal	1324kcal	1309kcal
蛋白質	48.4g	52.0g	41.8g	42.6g	51.8g	52.6g	53.2g
脂質	43.6g	42.4g	37.4g	44.4g	40.2g	39.8g	42.8g
塩分	6.6g	7.7g	8.0g	6.5g	7.9g	10.0g	6.7g