



# 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2月2日～令和7年2月8日

	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(庄内麩・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(もやし・ほうれん草)</small>	ごはん <small>みそ汁(わかめ・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(長葱・わかめ)</small>	ごはん <small>みそ汁(からし菜・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・きざみ揚げ)</small>
	さつまいもの煮物 <small>しその実和え(いんげん)</small>	筍の卵とじ ポン酢和え(白菜)	いんげんの炒め煮 <small>ほうれん草とかまぼこの和え物</small>	納豆 金平ごぼう	大豆とひじきの煮物 ドレッシング和え(もやし)	じゃが芋のそぼろ煮 和え物(春菊)	春雨の炒め物 ポン酢和え(オクラ)
	漬物(つぼ漬)	ふりかけ(梅かつお)	のり佃煮	ササメサラダ	漬物(しば漬)	漬物(赤かつぱ)	漬物(桜漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・春菊)</small>	ちらし寿司 <small>みそ汁(野菜つみれ・青ねぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(庄内麩・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(えのき・わけぎ)</small>	A 二色丼 B 五目チャーハン	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・青ネギ)</small>	卵とじ丼 <small>みそ汁(白菜・わかめ)</small>
	鶏肉の味噌漬焼 <small>小松菜のバター風ソテー</small>	枝豆がんもの煮物 節分和菓子(ねり切)	たらの梅味噌焼 旨煮	鶏肉のごま漬焼 <small>ブロッコリーとカニカマの炒め物</small>	みそ汁(棒麩・大根葉) なめ茸和え(チンゲン菜)	ほきの味噌マヨネーズ焼 なすと厚揚げの含め煮	大根サラダ ぶどうムース
	ポン酢和え(玉ねぎ) 果物(フルーツカクテル缶)		昆布茶和え(白菜) 果物(洋梨缶)	生姜和え(菜の花) 果物(マンゴー缶)	アセロラゼリー	オニオンスライス 果物(黄桃缶)	
夕	ごはん かに玉 <small>大根と豚肉の甘辛炒め</small>	ごはん 豚肉の香味焼 五目ビーフン ぬた和え(菜の花)	ごはん <small>チキンボールの酢豚風</small> なすとちくわの甘辛煮 なます	ごはん メンチカツ じゃが芋の煮物 山椒和え(小松菜)	ごはん さばの塩焼 ふきと油揚げの煮物 ゆかり和え(白菜)	ごはん <small>豚肉の粗挽きマスタード焼</small> 切干大根の炒め煮 昆布茶和え(ほうれん草)	ごはん たらの南蛮漬け ツナじゃが <small>ドレッシング和え(チンゲン菜)</small>
	カロリー 1327kcal	1303kcal	1297kcal	1316kcal	1311kcal	1313kcal	1299kcal
蛋白質	47.0g	48.4g	46.6g	47.1g	46.2g	51.6g	47.6g
脂質	41.1g	35.7g	34.5g	41.8g	52.4g	43.3g	40.4g
塩分	7.0g	8.0g	7.5g	7.5g	6.6g	7.8g	6.9g