



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9日～令和7年2月15日

| | 9日(日) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) |
|------|---|------------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 朝 | ごはん <small>みそ汁(えのき・スナップエンドウ)</small> | ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・小松菜)</small> | ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・にら)</small> | ごはん <small>みそ汁(棒麩・スナップエンドウ)</small> | ごはん <small>みそ汁(わけぎ・きざみ揚げ)</small> | ごはん <small>みそ汁(庄内麩・椎茸)</small> | ごはん <small>みそ汁(ぶなしめじ・からし菜)</small> |
| | 豆腐の煮物 | 大豆とはんぺんの煮物 | なすの肉味噌炒め | 納豆 | ソーセージと野菜の炒め物 | 豆腐とえびの煮物 | かんぴょうの卵とじ |
| | ナムル(ピーマン) | わさび和え(春菊) | ごま和え(チンゲン菜) | 白菜の炒め煮 | おろし和え | マヨネーズ和え(インゲン) | からし和え(ほうれん草) |
| | たまごソース | 漬物(たくあん) | 漬物(青かつぱ) | 漬物(桜漬) | のり佃煮 | ふりかけ(たまご) | 漬物(青かつぱ) |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼 | ごはん <small>みそ汁(豆麩・わけぎ)</small> | カレーライス | ごはん <small>みそ汁(白菜・春菊)</small> | ごはん <small>みそ汁(たけのこ・わかめ)</small> | 焼きそば | 中華丼 | ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・大根葉)</small> |
| | 豚肉の朝鮮焼 | 野菜スープ | 鶏肉のみりん焼 | ほきの辛風味焼 | わかめスープ | レタスのスープ | サバの味噌漬焼 |
| | れんこん炒め | 海草サラダ | おでん風煮物 | 高野豆腐の含め煮 | ポテトサラダ | えび焼売 | ごぼうと高野豆腐の煮物 |
| | <small>わさび和え(チンゲン菜)</small> | 果物(マンゴー缶) | 和え物(小松菜) | <small>わさび和え(ほうれん草)</small> | 春雨ゼリー | バレンタインデザート | 和え物(春菊) |
| | 果物(フルーツカクテル缶) | 果物(バナナ) | 果物(マンゴー缶) | | | 果物(黄桃缶) | |
| 夕 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | キャベツの重ね蒸し | 野菜の卵とじ | たらの揚げ煮 | 鶏肉の生姜焼 | 豚肉の味噌だれ焼 | ほうれん草入り卵焼 | 鶏肉の竜田焼 |
| | さつま芋の田舎煮 | インゲンの炒め物 | ビーフソテー | <small>じゃが芋と切干大根の煮物</small> | 南瓜の煮物 | キャベツのバター炒め | 大根のトロミ生姜煮 |
| | のり和え(菜の花) | マヨ和え(ポテト) | きのこ和え(菜の花) | ごま和え(いんげん) | ゆかり和え(白菜) | <small>ドレッシング和え(チンゲン菜)</small> | 山椒和え(チンゲン菜) |
| カロリー | 1310kcal | 1306kcal | 1330kcal | 1299kcal | 1291kcal | 1302kcal | 1312kcal |
| 蛋白質 | 46.6g | 46.6g | 53.4g | 55.0g | 44.0g | 49.3g | 53.0g |
| 脂質 | 35.8g | 40.8g | 44.6g | 39.6g | 36.1g | 48.1g | 43.5g |
| 塩分 | 8.0g | 8.6g | 7.7g | 7.3g | 9.1g | 5.8g | 8.3g |