



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16日～令和7年2月22日

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	ごはん みそ汁(椎茸・わけぎ) 大豆とひじきの煮物 わさびマヨ和え(じゃが芋) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(人参・春菊) ごぼうそぼろ炒め おろし和え ふりかけ(たまご) 牛乳	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・いんげん) 卵とじ 青のり(白菜) 和え ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(菜の花・庄内麩) 大根のくず煮 かか和え(オクラ) 漬物(つぼ漬) 牛乳	ごはん みそ汁(大根・春菊) 厚焼卵 くるみ和え(いんげん) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・青ネギ) 豆腐のそぼろ煮 ドレッシング和え(チンゲン菜) 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・高野豆腐) ジャーマンポテト マヨネーズ和え(ブロッコリー) のり佃煮 牛乳
	ごはん みそ汁(青ネギ・棒麩) 鶏肉の鉄火焼 炊き合わせ(高野豆腐) ポン酢和え(菜の花) フルーツヨーグルト	ごはん みそ汁(豆麩・絹さや) 豚肉和風おろしだれ ブロッコリーの香り炒め ごまマヨネーズ和え(キャベツ) 果物(マンゴー缶)	天津丼 中華スープ 春巻 すりおろしリンゴ	ごはん みそ汁(白菜・大根葉) 豚肉の味噌漬焼 さつま芋の炊き合わせ ごま和え(春菊) 果物(フルーツカクテル缶)	A かき揚げ丼 B カレーピラフ みそ汁(花麩・椎茸) 生姜和え(ほうれん草) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(椎茸・スナップエンドウ) 白身魚フライ なすのそぼろ炒め わさび和え(小松菜) 果物(黄桃缶)	三色丼(鮭) みそ汁(小松菜・ぶなしめじ) ちくわと大根の煮物 果物(マンゴー缶)
	ごはん たらの梅味噌焼 もやしの炒め物 中華風和え物(小松菜)	ごはん 擬製豆腐 じゃが芋のかにフレーク煮 ドレッシング和え(ブロッコリー)	ごはん メンチカツ カリフラワーの柔らか煮 わさび和え(ほうれん草)	ごはん 干草焼 五目金平 ツナ和え(玉ねぎ)	ごはん さばの味噌漬焼 れんこんの炒め物 ぼん酢マヨ和え(キャベツ)	ごはん ビビンバ丼 がんもの煮物 アセロラゼリー	ごはん 鶏の味噌煮 インゲンの炒め物 梅肉和え(大根)
	カロリー	1313kcal	1320kcal	1307kcal	1316kcal	1319kcal	1320kcal
蛋白質	55.6g	46.0g	46.6g	48.0g	44.4g	49.5g	50.6g
脂質	44.1g	43.2g	43.7g	38.9g	44.3g	43.3g	44.6g
塩分	8.1g	7.5g	7.8g	7.0g	6.2g	7.1g	7.9g