



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23日～令和7年3月1日

	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	1日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根葉・もやし)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・青ネギ)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・キャベツ)</small>	ごはん <small>みそ汁(チンゲン菜・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・小松菜)</small>
	納豆	かんぴょうの卵とじ	ソーセージソテー	はんぺんのそぼろ煮	炒り豆腐	ミートボール	なす味噌炒め
	えんどうソテー	山椒和え(春菊)	わさび和え(春菊)	なめ茸和え(ほうれん草)	中華風和え物(チンゲン菜)	ブロッコリーのかか和え	昆布茶和え(大根)
	ササメサラダ	漬物(たくあん)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(桜漬)	漬物(しば漬)	漬物(赤かつぱ)	ふりかけ(梅かつお)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・にら)</small>	ごはん <small>みそ汁(長葱・わかめ)</small>	ごはん <small>みそ汁(椎茸・スナップエンドウ)</small>	麻婆豆腐丼 <small>みそ汁(ごぼう・長葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(えのき茸・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(花麩・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・水菜)</small>
	ホキの味噌漬焼	さばの塩焼	鶏肉の梅味噌焼	マリネ(レタス)	赤魚の生姜煮	鶏肉のネギソース	煮魚(たら)
	切干大根の煮物	山菜煮	厚揚げときのこの炒め物	オレンジゼリー	ふろふき大根	れんこん炒め	マカロニソテー
	<small>生姜和え(チンゲン菜)</small>	お浸し(もやし)	ごま和え(キャベツ)		<small>なめ茸和え(ほうれん草)</small>	からし和え(菜の花)	ポン酢和え(玉ねぎ)
	果物(洋梨缶)	果物(フルーツカクテル缶)	果物(マンゴー缶)		果物(黄桃缶)	果物(洋梨缶)	果物(洋梨缶)
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	かに玉	豆腐ステーキあんかけ	たらのねぎ味噌焼き	鶏肉の揚げ煮	豚肉の韓国風焼	豆腐ハンバーグ	鶏肉の生姜焼
	ふきの土佐煮	じゃが芋の味噌煮	さつま芋の揚げ煮	切干大根の炒め煮	ブロッコリーのそぼろあん	セロリの炒め物	五目大豆煮
	<small>ドレッシング和え(オクラ)</small>	<small>しその実和え(キャベツ)</small>	<small>柚子和え(菜の花)</small>	<small>和え物(菜の花)</small>	<small>わさびマヨ(ポテト)</small>	<small>おろし和え(大根おろし)</small>	<small>かか和え(チンゲン菜)</small>
カロリー	1293kcal	1317kcal	1333kcal	1327kcal	1318kcal	1301kcal	1288kcal
蛋白質	54.9g	49.6g	52.6g	48.7g	56.2g	49.7g	52.1g
脂質	40.4g	45.7g	42.1g	41.6g	41.1g	41.0g	40.3g
塩分	8.3g	7.6g	7.3g	7.0g	7.3g	7.1g	7.2g