



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3月9日～令和7年3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(棒麩・チンゲン菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(棒麩・水菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・わかめ)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・ほうれん草)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・スナップエンドウ)</small>
	野菜味噌炒め	ちくわの炒り煮	納豆	たけのこの卵とじ	ふきの煮物	豆腐の煮物	はんぺんのそぼろ煮
	和え物(菜の花)	柚子和え(白菜)	<small>いんげんとさつま揚げの煮物</small>	しその実和え(白菜)	山椒和え(春菊)	生姜和え(オクラ)	中華風和え物(もやし)
	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(かつお)	ササメサラダ	漬物(たくあん)	漬物(つぼ漬)	漬物(しば漬)	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(豆麩・春菊)</small>	ごはん <small>みそ汁(わかめ・青ネギ)</small>	三色丼 <small>みそ汁(えのき茸・絹さや)</small>	ポークハヤシ	A 中華丼	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・大根葉)</small>
	豚肉のにんにく味噌焼	さばの南部焼	がんもの煮物	コンソメスープ	B カレーピラフ	鶏肉の梅しそ味噌焼	さばの味噌漬焼
	味噌おでん風煮物	ふきの炒め煮	果物(バナナ)	マカロニサラダ	中華スープ	たけのこの土佐煮	ごぼうと白滝の煮物
	ごま和え(ブロッコリー)	山椒和え(小松菜)		イチゴヨーグルト	春巻	醤油和え(菜の花)	ごま和え(いんげん)
	果物(黄桃缶)	オレンジゼリー			アセロラゼリー	果物(フルーツカクテル缶)	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
	たらの竜田揚げ	ほうれん草とツナの卵焼	<small>カニクリームのトッパ</small>	豆腐ハンバーグ	スペインオムレツ	メンチカツ	豚肉の漬け焼
	なすの中華炒め	キャベツの炒め物	カレー味ビーフン	カリフラワーの香り炒め	なすのそぼろ炒め	キャベツの炒め煮	かにあんかけ
	ポン酢和え(キャベツ)	梅肉和え(春菊)	<small>ドレッシング和え(菜の花)</small>	<small>マヨネーズ和え(チンゲン菜)</small>	和え物(もやし)	ごま和え(小松菜)	大根と柚子の酢の物
カロリー	1324kcal	1331kcal	1283kcal	1308kcal	1286kcal	1326kcal	1318kcal
蛋白質	54.0g	47.9g	44.0g	48.4g	43.4g	48.8g	50.0g
脂質	42.9g	51.3g	43.5g	44.3g	46.5g	43.0g	42.7g
塩分	7.1g	9.0g	6.9g	7.8g	7.5g	7.7g	7.8g