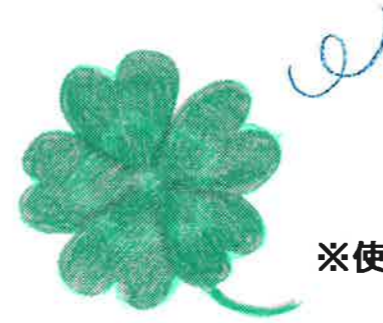




# 週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和7年3月16日～令和7年3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(玉ねぎ・春菊) キャバツソテー おくらのマヨネーズ和え 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(からし菜・青ネギ) 大豆とさつま揚げの煮物 ポン酢和え(チンゲン菜) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(からし菜・わけぎ) 大豆とひじきの煮物 ごま和え(ブロッコリー) ふりかけ(梅かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(棒麩・ニラ) 豆腐のそぼろ煮 なめ茸和え(ほうれん草) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(庄内麩・絹さや) 炒り卵 ドレッシング和え(小松菜) ふりかけ(かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(菜の花・きざみ揚げ) 納豆 えんどうソテー 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・小松菜) 豆腐のくず煮 みそマヨネーズ(いんげん) ふりかけ(かつお) 牛乳
	ごはん みそ汁(花麩・竹の子) 豚肉の生姜焼 なすの甘辛煮 ポン酢和え(玉ねぎ) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(棒麩・ほうれん草) 鶏肉のゆず味噌焼 生揚げの中華炒め煮 のり和え(菜の花) モモヨーグルト	ごはん みそ汁(庄内麩・絹豆腐) たら味の味噌マヨネーズ焼 なすのそぼろ炒め からし和え(キャベツ) 梅ゼリー	枝豆ご飯 みそ汁(高野豆腐・長葱) がんもの煮物 バナナムース	ごはん みそ汁(大根葉・棒麩) 鶏肉のごま漬焼 大豆の煮物 ポン酢和え(小松菜) アセロラゼリー	ごはん みそ汁(高野豆腐・青ネギ) さばの山椒焼 じゃが芋の煮物 和え物(菜の花) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(豆麩・青ネギ) 豚肉の生姜焼 大根と昆布の煮物 わさび和え(春菊) 果物(黄桃缶)
	ごはん ほきの青じそ煮 高野豆腐の煮物 きのこ和え (春菊)	ごはん 擬製豆腐 肉じゃが ゆかり和え(もやし)	ごはん 白身フライ 高野豆腐の煮物 生姜和え(春菊)	ごはん 豚肉の生姜焼き 長芋金平 梅おかか和え(ブロッコリー)	ごはん 松風焼 なすの生姜ごま炒め からし和え(菜の花)	ごはん 鶏肉の南部焼 がんも煮 お浸し(白菜)	ごはん 焼き豚入り卵焼 大豆とひじきの煮物 春雨サラダ
	カロリー	1310kcal	1309kcal	1300kcal	1337kcal	1315kcal	1323kcal
蛋白質	61.8g	54.4g	50.6g	56.2g	54.3g	53.8g	51.8g
脂質	40.9g	40.3g	41.7g	44.5g	46.5g	47.8g	42.8g
塩分	7.0g	7.0g	7.8g	7.0g	7.2g	7.8g	8.1g