



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23日～令和7年3月29日

	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝	ごはん みそ汁(豆麩・小松菜) 炒り卵 からし和え(キャベツ) 漬物(つぼ漬) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・青ネギ) いんげんのごま炒め ゆかり和え(白菜) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(人参・高野豆腐) ミートボール カレーマヨネーズ和え(ポテト) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(花麩・わけぎ) かன்பいようの卵とじ ポン酢和え(玉ねぎ) 漬物(つぼ漬) 牛乳	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・からし菜) おかか炒め 中華風和え物(もやし) たまごソース 牛乳	ごはん みそ汁(絹豆腐・菜の花) ジャーマンポテト しその実和え(キャベツ) 漬け物(青かっぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(棒麩・青ネギ) 豆腐とえびの煮物 ブロッコリーのかか和え 漬物(桜漬) 牛乳
	ごはん みそ汁(白菜・春菊) さばの生姜焼 大根とひき肉のカレー煮 おくらの和え物 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(椎茸・きざみ揚げ) ほきの揚げ煮 じゃが芋の生姜煮 マカロニサラダ 果物(フルーツカクテル缶)	けんちんうどん ほうれんそうとささみの和え物 ぶどうムース	ごはん みそ汁(絹豆腐・青ネギ) 豚肉のゆず味噌焼 南瓜の煮物 ドレッシング和え(菜の花) アセロラゼリー	A とりそぼろ丼 B 五目チャーハン わかめスープ ポン酢和え(オクラ) 果物(マンゴー缶)	ごはん みそ汁(椎茸・スナップエンドウ) 鶏肉の香味焼 田舎煮(さつま芋) 春菊ののり和え 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(花麩・絹さや) 豚肉の味噌だれ焼 なすのしそ炒め きのこ和え(春菊) ピーチムース
	ごはん 豚肉の照焼 ブロッコリーとカニカマの炒め物 和え物(もやし)	ごはん 三色卵焼 鶏肉のうま煮(非常食) 酢味噌和え(玉ねぎ)	ごはん 豆腐のごまカツ 野菜の味噌炒め 醤油マヨ和え(チンゲン菜)	ごはん さばの味噌煮 大根の煮物 ドレッシング和え(小松菜)	ごはん 親子煮 ひじきの煮物 わさび和え(はめん草)	ごはん たらのカレームニエル ごぼうそぼろ炒め いんげんマヨ和え	ごはん ほたてクリームコロッケ 大根の煮物 二色浸し(ほうれん草)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1318kcal 53.6g 46.8g 7.9g	1308kcal 50.4g 36.5g 7.4g	1306kcal 47.3g 41.7g 8.5g	1319kcal 52.5g 46.1g 6.8g	1298kcal 55.7g 44.1g 7.8g	1321kcal 50.1g 42.4g 6.3g