



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30日～令和7年4月5日

	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝	ごはん みそ汁(豆麩・小松菜)	ごはん みそ汁(なめこ・長葱)	ごはん みそ汁(棒麩・青ネギ)	ごはん みそ汁(花麩・株の葉)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・菜の花)	ごはん みそ汁(卵・にら)	ごはん みそ汁(高野豆腐・大根葉)
	ソーセージソテー 梅肉和え(いんげん)	なべしぎ カレーマヨネーズ和え(ポテト)	ジャーマンポテト ドレッシング和え(ブロッコリー)	大豆の煮物 和え物(小松菜)	納豆 金平ごぼう	大根の炒め煮 のり和え(キャベツ)	ミートボール かか和え(春菊)
	ふりかけ(たらこ)	漬物(青かつぱ)	漬物(桜漬)	ふりかけ(たまご)	漬物(たくあん)	漬物(青かつぱ)	漬物(赤かつぱ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・にら)	ごはん みそ汁(いんげん・かいわれ)	ごはん みそ汁(にら・椎茸)	ごはん みそ汁(えのき・人参)	ごはん みそ汁(大根・大根葉)	中華ちらし みそ汁(わかめ・スナップエンドウ)	ごはん みそ汁(もやし・青ネギ)
	鶏肉の甘酢照焼 ビーフン炒め	たらのおろし煮 れんこんと豚肉の炒め物	さばのねぎ味噌焼き 大根金平	鶏肉の味噌漬焼 カリフラワーとえびの炒め煮	白身魚フライ なすの生姜煮	焼売	たらのちゃんちゃん焼き ごぼうと豚肉の煮物
	からし和え(菜の花)	生姜和え(春菊)	ごま和え(チンゲン菜)	柚子和え(ほうれん草)	ポン酢和え(オクラ)	メロンムース	和え物(ほうれん草)
	果物(フルーツカクテル缶)	果物(黄桃缶)	果物(バナナ)	ヨーグルト	果物(オレンジ)		果物(洋梨缶)
夕	ごはん 麩と卵のふわとろ煮	ごはん 牛肉コロッケ	ごはん 千草焼	ごはん 擬製豆腐	ポークハヤシ ドレッシング和え(ブロッコリー)	ごはん 鶏肉の照焼	ごはん 鶏肉の甘辛焼
	プルコギ風 ごま和え(ごぼう)	高野豆腐の含め煮 わさび和え(ほうれん草)	いんげんの炒め物 青のり和え(白菜)	南瓜のごまよごし マヨ和え(キャベツ)	果物(マンゴー缶)	れんこん金平 わさび和え(チンゲン菜)	さつま芋ときのこの炒め煮 ごま和え(いんげん)
カロリー	1314kcal	1306kcal	1310kcal	1315kcal	1302kcal	1319kcal	1302kcal
蛋白質	50.5g	43.3g	46.2g	52.1g	46.6g	51.2g	53.8g
脂質	41.2g	38.9g	48.4g	40.9g	42.3g	46.0g	34.7g
塩分	7.7g	6.7g	7.2g	6.4g	7.1g	7.6g	7.0g