



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4月13日～令和7年4月19日

	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝	ごはん みそ汁(長葱・からし菜) 大豆とはんぺんの煮物 塩昆布和え 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(青ネギ・棒麩) 納豆 なすのしそ炒め 漬物(しば漬) 牛乳	ごはん みそ汁(庄内麩・わけぎ) 炒り豆腐 かか和え(オクラ) ふりかけ(梅かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・にら) 大豆とひじきの煮物 和え物(白菜) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(もやし・青ネギ) 豆腐のそぼろ煮 ごま和え(いんげん) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(花麩・菜の花) 納豆 おかか炒め 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・いんげん) 白菜のそぼろ煮 からし和え(春菊) 漬物(つぼ漬) 牛乳
	ごはん みそ汁(たけのこ・わかめ) さばのおろし煮 じゃが芋の煮物 山椒和え(菜の花) 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(花麩・水菜) 鶏肉の南部焼 大根のかにあんかけ ドレッシング和え(チンゲン菜) ストロベリーゼリー	ごはん みそ汁(玉ねぎ・もやし) 鶏肉の味噌漬焼 切干大根とひじきの煮物 山椒和え(春菊) 果物(フルーツカクテル缶)	五目鶏御飯 みそ汁(花麩・小松菜) ドレッシング和え(ブロッコリー) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(白菜・大根葉) 揚げ魚の醤油漬け ごぼうの煮物 和え物(小松菜) 果物(マンゴー缶)	味噌かつ丼 みそ汁(椎茸・小松菜) 大豆とひじきの煮物 アセロラゼリー	ごはん みそ汁(絹豆腐・青ネギ) 鶏肉のカレーチーズ焼き ふきの煮物 ごま和え(キャベツ) 果物(洋梨缶)
	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 ごま和え(小松菜)	ごはん ほうれん草とツナの卵焼 ブロッコリーのきのこ炒め わさびマヨ和え(キャベツ)	ごはん メンチカツ 金平ごぼう ぬた和え(菜の花)	ごはん さばの韓国風焼 さつま芋の田舎煮 ポン酢和え(もやし)	ごはん 鶏肉の梅味噌焼 キャベツとさつま揚げの炒め煮 ごま和え(ほうれん草)	ごはん 海鮮卵焼 大根ととろみ生姜煮 マヨ和え(ブロッコリー)	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの炒め煮 切干大根の三杯酢
	カロリー	1307kcal	1320kcal	1333kcal	1308kcal	1312kcal	1303kcal
蛋白質	48.6g	47.4g	49.6g	46.2g	55.0g	51.2g	51.2g
脂質	40.6g	49.9g	40.9g	47.6g	40.8g	41.4g	42.7g
塩分	7.1g	8.0g	8.0g	7.4g	7.3g	7.2g	7.1g