



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20日～令和7年4月26日

	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	みそ汁(白菜・にら)	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	みそ汁(キャベツ・にら)	みそ汁(人参・青ネギ)	みそ汁(高野豆腐・青ネギ)	みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草)	みそ汁(棒麩・チンゲン菜)
	じゃが芋の煮物	ごぼうそぼろ炒め	れんこん金平	たけのこの卵とじ	納豆	大豆の煮物	ツナじゃが
	のり和え(菜の花)	わさび和え(チンゲン菜)	和え物(菜の花)	からしマヨ和え(白菜)	こんにゃくの照り煮	ポン酢和え(オクラ)	インゲンのコーンマヨ和え
	漬物(桜漬)	のり佃煮	漬物(たくあん)	漬物(青っぱ)	ササメサラダ	ふりかけ(梅かつお)	漬物(しば漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	A 三色丼	ごはん	中華丼
	みそ汁(たけのこ・大根菜)	みそ汁(豆麩・玉ねぎ)	みそ汁(白菜・大根菜)	みそ汁(からし菜・きざみ揚げ)	B 挽き肉ニラチャーハン	みそ汁(棒麩・春菊)	みそ汁(もやし・青ネギ)
	さばの照り煮	豚肉の鉄火焼	鶏肉のガーリック焼き	たらの朝鮮焼	みそ汁(玉ねぎ・大根菜)	さばのゆず味噌焼	焼売
	キャベツのバターソテー	生揚げの味噌炒め	ビーフンソテー	炊き合わせ	がんも煮	ブロッコリーの香り炒め	パインムース
	胡瓜の酢の物	山椒和え(小松菜)	和え物(オクラ)	和え物(キャベツ)	ピーチヨーグルト	中華風和え物(もやし)	
	果物(黄桃缶)	果物(フルーツカクテル缶)	青りんごゼリー	果物(バナナ)		果物(洋梨缶)	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ビビンバ丼	ごはん
	豚肉の生姜焼	麩と卵のふわとろ煮	たらのバジルフライ	擬製豆腐	鶏肉の味噌煮込み	ドレッシング和え(玉ねぎ)	たらの揚げ煮
	高野豆腐の含め煮	長芋金平	カリフラワーのあんかけ	じゃが芋のそぼろあんかけ	長芋といんげんの煮物	果物(マンゴー缶)	さつま芋の煮物
	しその実和え(もやし)	なめ茸和え(ほうれん草)	梅肉和え(春菊)	酢味噌和え(チンゲン菜)	ごま和え(ほうれん草)		お浸し(白菜)
カロリー	1319kcal	1301kcal	1313kcal	1304kcal	1318kcal	1308kcal	1309kcal
蛋白質	55.8g	48.5g	52.6g	52.8g	58.6g	46.6g	45.0g
脂質	43.5g	41.6g	38.6g	42.1g	41.3g	46.0g	36.7g
塩分	7.5g	7.0g	9.1g	7.4g	7.8g	6.4g	7.9g