



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27日～令和7年5月3日

	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・菜の花)	ごはん みそ汁(高野豆腐・青ネギ)	ごはん みそ汁(水菜・棒麩)	ごはん みそ汁(高野豆腐・わけぎ)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・にら)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草)	ごはん みそ汁(わかめ・長葱)
	ハムと野菜の炒め物	卵とじ	豆腐のけんちん煮	はんぺんと大豆の煮物	大豆の煮物	納豆	じゃが芋のそぼろ煮
	しその実和え(大根)	ドレッシング和え(胡瓜)	ドレッシング和え(ブロッコリー)	ごま和え(ほうれん草)	なめ茸和え(ほうれん草)	白菜の煮物	からし和え(小松菜)
	ふりかけ(たらこ)	漬物(たくあん)	漬物(赤かつぱ)	ふりかけ(梅かつお)	ササメサラダ	漬け物(桜漬)	漬物(つぼ漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(花麩・小松菜)	ごはん みそ汁(からし菜・もやし)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・チンゲン菜)	麻婆豆腐丼 セロリのスープ	鮭わかめ御飯 みそ汁(ぶなしめじ・青ネギ)	ごはん みそ汁(花麩・小松菜)	ごはん みそ汁(花麩・かぶの葉)
	豚肉の辛風味焼	鶏肉の香味焼	豚肉の味噌漬焼	エビ焼売	がんも煮	たらの竜田焼	さばの煮魚
	なすと厚揚げの味噌炒め	大根の煮物	五目金平	杏仁豆腐	果物(オレンジ)	なすの中華炒め	れんこん炒め
	マヨ和え(ポテト)	ナムル(もやし)	のり和え(オクラ)			マヨ和え(キャベツ)	ごま和え(菜の花)
	果物(フルーツカクテル缶)	アセロラゼリー	果物(黄桃缶)			ブルーベリーヨーグルト	果物(黄桃缶)
夕	ごはん 豆腐ステーキ	ごはん たらの磯辺揚げ	ごはん メンチカツ	ごはん オムレツ	ごはん 鶏肉の山椒焼	ごはん 豚肉和風おろしだれ	ごはん 鶏肉の朝鮮焼
	白菜と鶏肉の煮込み ごま和え(ほうれん草)	大豆の煮物 わさび和え(春菊)	さつま芋の煮物 ゆず味噌和え(菜の花)	キャベツの炒め物 ドレッシング和え(小松菜)	カリフラワーの柔らか煮 ポン酢和え(菜の花)	ひじきの煮物 かか和え(ブロッコリー)	切干大根とさつま揚げの煮物 柚子風味和え(もやし)
カロリー	1317kcal	1313kcal	1310kcal	1323kcal	1302kcal	1303kcal	1339kcal
蛋白質	46.2g	57.8g	45.8g	50.8g	53.2g	53.5g	49.8g
脂質	47.2g	44.0g	35.4g	44.3g	50.5g	44.6g	45.0g
塩分	6.8g	7.3g	7.6g	7.6g	7.9g	7.2g	7.5g