



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5月4日～令和7年5月10日

	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝	ごはん みそ汁(高野豆腐・青ネギ)	ごはん みそ汁(大根・大根葉)	ごはん みそ汁(水菜・きざみ揚げ)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・高野豆腐)	ごはん みそ汁(にら・豆麩)	ごはん みそ汁(棒麩・水菜)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・絹さや)
	ソーセージソテー 梅おかか和え(いんげん)	かんぴょうの卵とじ ポン酢和え(玉ねぎ)	納豆 えんどうソテー	おかか炒め からし和え(チンゲン菜)	炒り豆腐 ドレッシング和え(もやし)	たけのこの卵とじ のり和え(小松菜)	豆腐と野菜の煮物 ポン酢和え(春菊)
	ふりかけ(のりたまご)	漬物(青かつぱ)	漬物(赤かつぱ)	ササメサラダ	漬物(たくあん)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(桜漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(人参・きざみ揚げ)	鮭ちらし寿司 みそ汁(長葱・ごぼう)	カレーピラフ コンソメスープ	味噌ラーメン 焼餃子	A たぬき丼 B 焼豚チャーハン みそ汁(えのき・スナップエンドウ)	とり天丼 みそ汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん みそ汁(白菜・高野豆腐)
	豚肉の粗挽きマスタード焼 青菜とちくわの煮物	かにクリームコロッケ マカロニサラダ	ポテトサラダ アセロラゼリー	パインムース	がんも煮 果物(黄桃缶)	マンゴープリン	さばのねぎ味噌焼き 炒め物(玉ねぎ)
	甘酢和え(キャベツ)	子供の日デザート					からし和え(菜の花)
	果物(フルーツカクテル缶)						果物(マンゴー缶)
夕	ごはん 擬製豆腐	ごはん たらの梅味噌焼	ごはん にらとひき肉の卵焼	ごはん たらのごま漬焼	ごはん メンチカツ	ごはん 豆腐のピカタ	ごはん チキンボールの酢豚風
	豚肉と野菜の味噌炒め ごま和え(ブロッコリー)	長芋の煮物 なめ茸和え(春菊)	なすの生姜ごま炒め ゆかり和え(白菜)	大根のそぼろ煮 千草和え(ほうれん草)	ブロッコリーのコンソメ煮 切干大根の三杯酢	さつま芋の煮物 中華風和え物(キャベツ)	ひじきの煮物 きのこ和え(白菜)
カロリー	1323kcal	1321kcal	1311kcal	1300kcal	1327kcal	1299kcal	1311kcal
蛋白質	52.4g	49.6g	41.9g	52.8g	49.9g	45.2g	51.2g
脂質	43.4g	35.7g	50.7g	43.0g	41.0g	43.0g	45.9g
塩分	7.7g	9.0g	7.1g	9.4g	7.3g	6.6g	7.2g