



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11日～令和7年5月17日

	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17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(卵・にら)	みそ汁(えのき・小松菜)	みそ汁(キャベツ・かぶの葉)	みそ汁(庄内麴・大根葉)	みそ汁(大根・かぶの葉)	みそ汁(卵・長葱)	みそ汁(ぶなしめじ・青ネギ)
	じゃが芋の煮転がし	豆腐の炒り煮	ミートボール	納豆	ツナじゃが	大豆とひじきの煮物	ちくわの炒り煮
	ごま和え(ブロッコリー)	二色和え(チンゲン菜)	ドレッシング和え(玉ねぎ)	インゲンの炒め煮	辛みそ和え(キャベツ)	ゆず味噌和え(もやし)	塩昆布和え(小松菜)
	漬物(たくあん)	漬物(赤かっぱ)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(しば漬)	漬物(青かっぱ)	のり佃煮	漬物(桜漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん	ごはん	天津井	かき揚げ井	ごはん	ごはん	ごはん
	みそ汁(きざみ揚げ・春菊)	みそ汁(花麴・絹さや)	みそ汁(豆腐・にら)	みそ汁(白菜・人参)	みそ汁(にら・もやし)	みそ汁(棒麴・スナッPEndウ)	みそ汁(豆腐・大根葉)
	豚肉の味噌だれ焼	さばの生姜焼	がんも煮	マカロニサラダ	豚肉のガーリック焼き	たらの味噌漬焼	豚肉のオイスター焼
	切干大根の煮物	長芋の煮物	フルーツヨーグルト	果物(マンゴー缶)	カリフラワーのコンソメ炒め	南瓜の煮物	じゃが芋の煮物
	ナムル(もやし)	ぬた和え(菜の花)			酢味噌和え(チンゲン菜)	梅肉和え(菜の花)	和え物(白菜)
	果物(洋梨缶)	果物(黄桃缶)			ストロベリーゼリー	果物(フルーツカクテル缶)	果物(黄桃缶)
夕	ごはん	チキンピラフ	ごはん	ごはん	三色井	ごはん	ごはん
	ほうれん草とひき肉の卵焼	コーンコロッケ	たらのみりん漬焼	ハンバーグ	マヨ和え(ポテト)	鶏の竜田焼	さばの辛子味噌焼
	五目金平	ピーチムース	大根のそぼろ煮	さつま芋の煮物	果物(洋梨缶)	生揚げとちくわの煮物	大根の炒め煮
	和え物(キャベツ)		ポン酢和え(オクラ)	わさび和え(ほうれん草)		ドレッシング和え(ブロッコリー)	ポン酢和え(いんげん)
カロリー	1319kcal	1329kcal	1301kcal	1323kcal	1312kcal	1311kcal	1318kcal
蛋白質	51.1g	49.2g	53.2g	40.6g	49.6g	56.8g	50.6g
脂質	40.7g	42.9g	42.3g	40.2g	38.2g	36.6g	43.9g
塩分	7.8g	8.3g	7.1g	7.3g	7.3g	6.5g	7.5g