



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18日～令和7年5月24日

	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	ごはん みそ汁(庄内麩・大根葉)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・チンゲン菜)	ごはん みそ汁(白菜・小松菜)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・春菊)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・大根葉)	ごはん みそ汁(高野豆腐・にら)	ごはん みそ汁(なめこ・長葱)
	ソーセージソテー ごま和え(ブロッコリー)	かんぴょうの卵とじ のり和え(オクラ)	大豆の煮物 中華風和え物(もやし)	炒り煮 ポン酢和え(小松菜)	豆腐と野菜の煮物 ゆず味噌和え(菜の花)	いんげんと油揚げの煮物 ゆかり和え(白菜)	納豆 大根金平
	漬物(しば漬)	ふりかけ(梅かつお)	のり佃煮	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(たらこ)	漬物(桜漬)	漬物(しば漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(ごぼう・長葱)	ごはん みそ汁(もやし・青ネギ)	きつねうどん わさびマヨ和え(ブロッコリー)	ごはん みそ汁(花麩・絹さや)	A えび玉丼 B 五目チャーハン	ハヤシライス ベジタブルスープ	ごはん みそ汁(人参・スナッPEndウ)
	鶏肉の生姜焼	たらのネギ醤油焼	ぶどうゼリー	たらの味噌漬け焼	わかめスープ	ツナ胡瓜和え	豚肉の削りかつお焼
	揚げ出し豆腐 きのこ和え(チンゲン菜)	厚揚げと菜の花の煮物 ゆかり和え(白菜)		じゃが芋のごま味噌煮 山椒和え(チンゲン菜)	なすのそぼろ炒め アセロラゼリー	いちごムース	大豆とひじきの煮物 生姜和え(春菊)
	果物(マンゴー缶)	果物(オレンジ)		果物(フルーツカクテル缶)			果物(洋梨缶)
夕	ごはん ほきの漬け焼	ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ	ごはん 豚肉の鉄火焼	ごはん メンチカツ	ごはん ほきの朝鮮焼	ごはん 鶏肉のネギソースかけ	ごはん さばの塩焼
	ごぼうとさつま揚げの煮物	なすの生姜ごま炒め	ちくわとひじきの煮物	さつま揚げの煮物	高野豆腐の含め煮	じゃが芋の煮物	野菜炒め
	和え物(ほうれん草)	和え物(春菊)	なめ茸和え(ほうれん草)	和え物(白菜)	からし和え(もやし)	きのこ和え(菜の花)	わさび和え(チンゲン菜)
カロリー	1286kcal	1312kcal	1221kcal	1308kcal	1280kcal	1309kcal	1310kcal
蛋白質	49.0g	57.4g	56.0g	48.8g	56.5g	46.7g	55.5g
脂質	42.6g	47.5g	41.8g	35.6g	44.2g	46.9g	46.1g
塩分	7.3g	7.3g	10.3g	8.4g	6.4g	7.5g	7.1g