



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6月8日～令和7年6月14日

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ごはん みそ汁(白菜・大根葉)	ごはん みそ汁(花麴・人参)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・かぶの葉)	ごはん みそ汁(春菊・椎茸)	ごはん みそ汁(かぶの葉・もやし)	ごはん みそ汁(大根・にら)	ごはん みそ汁(青ネギ・白菜)
	炒り豆腐	魚肉ソーセージ炒め	納豆	かんぴょうの卵とじ	切干大根と桜えびの炒め煮	大豆の煮物	五目炒り卵
	切干大根の三杯酢	かか和え(チンゲン菜)	れんこん金平	塩昆布和え(キャベツ)	ゆかり和え(白菜)	ゆず味噌和え(もやし)	おくらの梅肉和え
	漬物(青かっぱ)	のり佃煮	漬物(桜漬)	漬物(つぼ漬)	漬物(青かっぱ)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(たくあん)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(豆腐・青ネギ)	ごはん みそ汁(高野豆腐・長ネギ)	ごはん みそ汁(キャベツ・大根葉)	ごはん みそ汁(花麴・青ネギ)	A シーフードカレー B 五目チャーハン	ごはん みそ汁(花麴・青ネギ)	ごはん みそ汁(わかめ・大根葉)
	豚肉の山椒焼	鶏肉の甘辛焼	さばのねぎ味噌焼き	鶏肉の青しそ煮	ベジタブルスープ	鶏肉の朝鮮焼	ホキの照焼
	なすの味噌炒め	五目金平	じゃが芋のにんにく炒め	厚揚げの野菜煮込み	マカロニサラダ	さつま芋と昆布の煮物	なすの生姜ごま炒め
	ゆかり和え(もやし)	ごま和え(いんげん)	和え物(小松菜)	おくらの和え物	果物(洋梨缶)	オニオンスライス	のり和え(キャベツ)
	アセロラゼリー	果物(フルーツカクテル缶)	果物(マンゴー缶)	果物(オレンジ)		ぶどうムース	果物(フルーツカクテル缶)
夕	親子丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ポン酢和え(春菊)	たらのきのこソースかけ	ハンバーグ	揚げ出し豆腐あんかけ	ほうれん草とツナの卵焼	たらの南蛮漬け	豚肉のオイスター焼
	果物(黄桃缶)	野菜炒め	カレー味ビーフン	南瓜のごまよごし	ブロッコリーのクリーム煮	大根のそぼろ煮	じゃが芋のひじき煮
		胡瓜とわかめの和え物	ドレッシング和え(ブロッコリー)	かか和え(もやし)	からし和え(菜の花)	フレンチサラダ(レタス)	きのこ和え(ほうれん草)
カロリー	1303kcal	1306kcal	1328kcal	1316kcal	1319kcal	1302kcal	1294kcal
蛋白質	50.3g	52.2g	46.0g	51.1g	47.2g	49.9g	51.3g
脂質	41.1g	41.5g	43.5g	45.4g	42.1g	39.5g	42.8g
塩分	5.9g	7.7g	6.9g	6.8g	9.0g	6.4g	7.6g