



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15日～令和7年6月21日

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21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(棒麩・にら)	みそ汁(菜の花・人参)	みそ汁(花麩・玉ねぎ)	みそ汁(キャベツ・人参)	みそ汁(玉ねぎ・にら)	みそ汁(棒麩・大根葉)	みそ汁(人参・チンゲン菜)
	あんかけ豆腐	五目ビーフン	たけのこの卵とじ	ミートボール	大豆とひき肉の煮物	炒り卵	じゃが芋のそぼろ煮
	醤油和え(ほうれん草)	ドレッシング和え(にら)	春雨サラダ	昆布和え(もやし)	ポン酢和え(チンゲン菜)	くるみ和え(春菊)	しその実和え(かぶ)
	漬物(しば漬)	ふりかけ(たらこ)	漬物(赤かつぱ)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(つぼ漬)	漬物(青かつぱ)	漬物(桜漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん	エビフライ丼	ポークハヤシ	ごはん	ごはん	焼きそば	ごはん
	みそ汁(花麩・青ネギ)	みそ汁(庄内麩・かぶの葉)	コンソメスープ	みそ汁(花麩・青ネギ)	みそ汁(白菜・卵)	わかめスープ	みそ汁(もやし・かぶの葉)
	さばのゆず味噌焼	がんも煮	シーザーサラダ	たらのごま漬焼	鶏肉の生姜焼	カニ焼売	豚肉のネギ風味焼
	いんげんの炒め煮	マスカットゼリー	果物(マンゴー缶)	ひじきの煮物	じゃが芋の煮物	フルーツヨーグルト	長芋の煮物
	和え物(白菜)			かか和え(菜の花)	からし和え(白菜)		和え物(ほうれん草)
	りんごゼリー			果物(黄桃缶)	果物(バナナ)		果物(フルーツカクテル缶)
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏肉の香味焼	麻婆豆腐	ほきのバジル焼	麩と卵のふわとろ煮	白身フライ	擬製豆腐	牛肉コロッケ
	長芋の煮物	大根のあっさり煮	五目金平	玉ねぎのチジミ風	キャベツの炒め煮	切干大根の炒め煮	ごぼうとこんにゃくの煮物
	わさび和え(チンゲン菜)	ごま和え(いんげん)	のり和え(菜の花)	マヨ和え(ほうれん草)	酢の物(胡瓜)	ポン酢和え(キャベツ)	柚子和え(白菜)
カロリー	1310kcal	1311kcal	1274kcal	1299kcal	1311kcal	1312kcal	1307kcal
蛋白質	48.1g	45.5g	51.5g	53.2g	49.1g	49.4g	39.8g
脂質	44.1g	37.4g	34.5g	38.6g	41.7g	38.8g	36.0g
塩分	7.3g	7.1g	8.2g	7.5g	7.2g	8.0g	7.2g