



# 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22日～令和7年6月28日

|      | 22日(日)                 | 23日(月)             | 24日(火)                            | 25日(水)                 | 26日(木)                  | 27日(金)                | 28日(土)                 |
|------|------------------------|--------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|
| 朝    | ごはん<br>みそ汁(なす・チンゲン菜)   | ごはん<br>みそ汁(棒麩・大根葉) | ごはん<br>みそ汁(小松菜・えのき)               | ごはん<br>みそ汁(花麩・にら)      | ごはん<br>みそ汁(大根・青ネギ)      | ごはん<br>みそ汁(青ネギ・人参)    | ごはん<br>みそ汁(キャベツ・チンゲン菜) |
|      | ちくわの炒り煮<br>中華風和え物(もやし) | あんかけ豆腐<br>和え物(菜の花) | 納豆<br>生揚げと白菜のあんかけ                 | ウインナーソテー<br>梅肉和え(いんげん) | 野菜つみれの煮物<br>中華風和え物(もやし) | 五目炒り卵<br>ポン酢和え(ほうれん草) | ミートボール<br>くるみ和え(いんげん)  |
|      | 漬物(たくあん)               | ふりかけ(たまご)          | 漬物(しば漬)                           | 漬物(青かつぱ)               | 漬物(つぼ漬)                 | 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<br>みそ汁(大根・大根葉)     | ごはん<br>みそ汁(花麩・青ネギ) | チキンカツおろしポン酢丼<br>みそ汁(もやし・スナップエンドウ) | ごはん<br>みそ汁(かぶ・青ネギ)     | A 中華ちらし<br>B カレーピラフ     | ごはん<br>みそ汁(もやし・にら)    | ごはん<br>みそ汁(玉ねぎ・青ネギ)    |
|      | 鶏肉のにんにく味噌焼             | サバの味噌煮             | なす味噌炒め                            | たらネギ味噌焼                | わかめスープ                  | 豚肉の生姜焼                | ホキのごま漬焼                |
|      | さつま芋の炊き合わせ             | 切干大根の煮物            | オレンジゼリー                           | 大豆と白菜の煮物               | 焼売                      | さつま芋の炒め物              | れんこん金平                 |
|      | 昆布茶和え(キャベツ)            | ポン酢和え(玉ねぎ)         |                                   | ごま和え(チンゲン菜)            | いちごムース                  | 塩昆布和え(白菜)             | 生姜和え(春菊)               |
| 夕    | ごはん<br>スペインオムレツ        | ごはん<br>豚肉のオイスター焼   | ごはん<br>肉豆腐                        | ごはん<br>鶏肉の甘辛焼          | ごはん<br>クリーミーコロッケ        | ごはん<br>豆腐のピカタ         | ごはん<br>かに玉             |
|      | 高野豆腐の煮物                | 海鮮ビーフン炒め           | 南瓜の煮物                             | 中華風うま煮                 | ひじきの煮物                  | 回鍋肉                   | ブロッコリーのそぼろあんかけ         |
|      | ドレッシング和え(小松菜)          | ドレッシング和え(チンゲン菜)    | 醤油和え(ほうれん草)                       | マヨ和え(ポテト)              | ドレッシング和え(大根)            | きのこ和え(春菊)             | ゆかり和え(白菜)              |
|      |                        |                    |                                   |                        |                         |                       |                        |
| カロリー | 1313kcal               | 1321kcal           | 1319kcal                          | 1302kcal               | 1316kcal                | 1316kcal              | 1276kcal               |
| 蛋白質  | 47.0g                  | 53.4g              | 48.6g                             | 48.3g                  | 42.3g                   | 50.5g                 | 48.9g                  |
| 脂質   | 39.4g                  | 45.1g              | 41.6g                             | 44.4g                  | 43.7g                   | 40.1g                 | 41.0g                  |
| 塩分   | 7.9g                   | 6.6g               | 6.5g                              | 6.8g                   | 8.3g                    | 6.4g                  | 7.1g                   |