



週間献立表



令和7年6月29日～令和7年7月5日

	29日(日)	30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5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(大根・人参)	みそ汁(菜の花・人参)	みそ汁(高野豆腐・青ネギ)	みそ汁(かぶ・かぶの葉)	みそ汁(キャベツ・青ネギ)	みそ汁(きざみ揚げ・水菜)	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)
	かんぴょうの卵とじ	えんどうソテー	ツナじゃが	炒り豆腐	納豆	ケチャップ炒め	五目大豆煮
	なめ茸和え(ほうれん草)	かか和え(白菜)	きのこ和え(春菊)	ポン酢和え(ほうれん草)	はんぺん煮	生姜和え(キャベツ)	かか和え(小松菜)
	漬物(青かつぱ)	漬物(しば漬)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(たくあん)	漬物(つぼ漬)	漬物(桜漬)	ふりかけ(梅かつお)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ミートスパゲティ	ごはん	親子丼
	みそ汁(庄内麩・もやし)	みそ汁(花麩・もやし)	みそ汁(はんぺん・スナッパエンドウ)	みそ汁(絹豆腐・長葱)	レタスのスープ	みそ汁(花麩・大根葉)	みそ汁(白菜・人参)
	さばのねぎ味噌焼き	千草焼	天ぷら	たらのマヨネーズ焼	ポテトサラダ	さばのガーリック焼き	ドレッシング和え(ブロッコリー)
	キャベツの炒め物	切干大根の炒め煮	茶碗蒸し	筑前煮	ぶどうゼリー	ごぼうの炒め煮	ブルベリーヨーグルト
	ゆかり和え(玉ねぎ)	生姜和え(キャベツ)	おくらと湯葉の和え物	からし和え(小松菜)		わさび和え(チンゲン菜)	
	果物(マンゴー缶)	アセロラゼリー	水ようかん	果物(バナナ)		果物(オレンジ)	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ビビンバ丼	ごはん
	鶏肉の山椒焼	豚肉のみりん漬焼	厚揚げとえびのチリソースかけ	鶏肉の味噌漬焼	揚げ出し豆腐あんかけ	春巻	肉団子の酢豚風
	長芋のごま味噌煮	大豆の煮物	マカロニソテー	さつま芋の煮物	大根のコンソメ煮	アセロラゼリー	なすの生姜煮
	カリフラワーのサラダ	醤油和え(オクラ)	ごま和え(チンゲン菜)	カリフラワーの酢の物	のり和え(菜の花)		柚子和え(もやし)
カロリー	1319kcal	1318kcal	1328kcal	1296kcal	1307kcal	1329kcal	1278kcal
蛋白質	52.2g	52.1g	49.5g	51.8g	45.4g	43.2g	45.0g
脂質	46.4g	45.6g	35.7g	39.6g	40.6g	49.4g	42.2g
塩分	6.8g	7.6g	6.9g	6.9g	7.5g	6.3g	6.4g