



週間献立表



令和7年7月6日～令和7年7月12日

	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝	ごはん みそ汁(棒麩・チンゲン菜) ちくわの炒り煮 ゆかり和え(白菜) 漬物(つぼ漬) 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ・青ネギ) 納豆 切干大根の煮物 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(庄内麩・スナッPEndウイ) 肉じゃが かか和え(チンゲン菜) 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん みそ汁(かぶの葉・もやし) けんちん煮 梅和え(オクラ) 漬物(赤かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(チンゲン菜・高野豆腐) なすの味噌炒め ゆずドレ和え(もやし) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(わかめ・もやし) にらの卵とじ しそ和え(ほうれん草) 漬物(しば漬) 牛乳	ごはん みそ汁(大根・絹さや) ミートボール のり和え(小松菜) ふりかけ(梅かつお) 牛乳
昼	ごはん みそ汁(人参・水菜) 擬製豆腐 ごぼうの煮物 のり和え(春菊) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(白菜・大根葉) 豚肉の竜田焼 さつま芋の煮物 ゆず味噌和え(小松菜) 果物(マンゴー缶)	ごはん みそ汁(キャベツ・にら) 鶏肉の照焼 カリフラワーのコンソメ煮 ごま和え(ほうれん草) りんごゼリー	天津丼 春雨スープ がんも煮 果物(洋梨缶)	A かき揚げ丼 B 炊き込み御飯 みそ汁(たけのこ・人参) 煮浸し ストロベリーゼリー	ごはん みそ汁(白菜・青ネギ) さばの味噌煮 ビーフソテー 中華風和え物(チンゲン菜) 果物(オレンジ)	ごはん みそ汁(豆腐・水菜) 鶏の南蛮漬焼 れんこん炒め 昆布茶和え(いんげん) 果物(フルーツカクテル缶)
夕	ごはん 鶏の生姜煮 じゃが芋のやさいあんかけ マヨ和え(菜の花)	ごはん たらの香味焼 チャンプルー マリネ(レタス)	ごはん スペインオムレツ 麻婆大根 二色浸し(春菊)	ごはん メンチカツ 長芋のオイスター炒め ドレッシング和え(スナッPEndウイ)	ごはん 鶏肉のつくね焼 切干大根の炒め煮 オーロラソースサラダ(ブロッコリー)	ごはん 豚肉の甘辛焼 高野豆腐の含め煮 酢味噌和え(玉ねぎ)	キーマカレー ドレッシング和え(もやし) 果物(マンゴー缶)
カロリー	1281kcal	1303kcal	1310kcal	1305kcal	1330kcal	1318kcal	1317kcal
蛋白質	43.1g	54.3g	49.5g	43.6g	44.5g	55.8g	48.4g
脂質	40.6g	35.9g	43.4g	39.3g	42.1g	44.9g	42.2g
塩分	6.9g	7.5g	7.5g	8.0g	6.3g	7.7g	7.0g