



# 週間献立表



令和7年7月13日～令和7年7月19日

|      | 13日(日)        | 14日(月)        | 15日(火)         | 16日(水)         | 17日(木)      | 18日(金)        | 19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(椎茸・キャベツ)  | みそ汁(人参・きざみ揚げ) | みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) | みそ汁(なす・にら)     | みそ汁(棒麩・卵)   | みそ汁(かぶの葉・庄内麩) | みそ汁(大根・大根葉)   |
|      | 納豆            | ジャーマンポテト      | ごぼうそぼろ炒め       | 豆腐と野菜の煮物       | なすのそぼろ炒め    | ケチャップ炒め       | 豆腐のそぼろ煮       |
|      | 野菜炒め          | ポン酢和え(ほうれん草)  | ドレッシング和え(オクラ)  | ゆかり和え(もやし)     | しその実和え(白菜)  | 生姜和え(小松菜)     | 梅肉和え(いんげん)    |
|      | 漬物(赤かっぱ)      | 漬物(青かっぱ)      | 漬物(たくあん)       | ふりかけ(たらこ)      | たいみそ        | 漬物(青かっぱ)      | のり佃煮          |
|      | 牛乳            | 牛乳            | 牛乳             | 牛乳             | 牛乳          | 牛乳            | 牛乳            |
| 昼    | ごはん           | ごはん           | ごはん            | 味噌かつ丼          | 冷やしたぬきそば    | ごはん           | うなちらし         |
|      | みそ汁(わかめ・かぶの葉) | みそ汁(花麩・かいわれ)  | みそ汁(もやし・からし菜)  | みそ汁(白菜・青ネギ)    | 焼き餃子        | みそ汁(高野豆腐・大根葉) | みそ汁(白菜・わかめ)   |
|      | 豚肉の味噌だれ焼      | さばの塩焼         | 豚肉のオイスター焼      | 酢の物(かぶ)        | 果物(マンゴー缶)   | 白身フライ         | がんも煮          |
|      | 長芋のツナ煮        | ニラかま炒め        | 大根煮物           | オレンジムース        |             | 炒め物           | 果物(黄桃缶)       |
|      | 梅和え(菜の花)      | 桜和え(白菜)       | 和え物(小松菜)       |                |             | 春雨サラダ         |               |
|      | 果物(黄桃缶)       | 果物(洋梨缶)       | マスカットゼリー       |                |             | 果物(オレンジ)      |               |
| 夕    | ごはん           | ごはん           | ごはん            | ごはん            | ごはん         | チキンピラフ        | ごはん           |
|      | 豆腐ステーキ        | 鶏肉のガーリック焼き    | さばの生姜焼         | かに玉            | 鶏肉のやわらか煮    | ツナ胡瓜和え(大根)    | エビ焼売のあんかけ     |
|      | なすの中華炒め       | 冬瓜のとろみ生姜煮     | 南瓜の煮物          | ひじきの煮物         | カリフラワーの炒め物  | ストロベリーヨーグルト   | 切干大根の煮物       |
|      | 柚子和え(カリフラワー)  | 中華風和え物(いんげん)  | 昆布和え(キャベツ)     | ごま和え(スナップエンドウ) | 味噌マヨ和え(菜の花) |               | ドレッシング和え(玉ねぎ) |
|      |               |               |                |                |             |               |               |
| カロリー | 1308kcal      | 1320kcal      | 1317kcal       | 1299kcal       | 1295kcal    | 1306kcal      | 1332kcal      |
| 蛋白質  | 51.0g         | 47.5g         | 46.7g          | 46.8g          | 45.9g       | 43.1g         | 47.2g         |
| 脂質   | 43.0g         | 50.2g         | 42.5g          | 43.1g          | 46.6g       | 41.5g         | 43.7g         |
| 塩分   | 7.1g          | 7.5g          | 7.1g           | 6.3g           | 7.1g        | 8.1g          | 8.7g          |