



週間献立表



令和7年7月20日～令和7年7月26日

	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26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(豆麩・春菊)	みそ汁(にんじん・にら)	みそ汁(棒麩・小松菜)	みそ汁(もやし・大根葉)	みそ汁(かぶの葉・きざみ揚げ)	みそ汁(ぶなしめじ・小松菜)	みそ汁(きざみ揚げ・青ネギ)
	五目炒り卵	炒り豆腐	大根の炒め煮	おかか炒め	大豆とはんぺんの煮物	にらの卵とじ	つきこんそぼろ煮
	ゆかり和え(白菜)	からしマヨ和え(ポテト)	味噌マヨ和え(春菊)	きのこの和え物(オクラ)	和え物(小松菜)	ごま和え(チンゲン菜)	しその実和え(キャベツ)
	ふりかけ(たらこ)	漬物(赤かっぱ)	漬物(たくあん)	漬物(しば漬)	漬物(桜漬)	たいみそ	漬物(たくあん)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん	ごはん	ポークハヤシ	ごはん	A 麻婆豆腐丼	ごはん	三色丼
	みそ汁(水菜・人参)	みそ汁(かぶ・大根葉)	レタスのスープ	みそ汁(大根・椎茸)	B えびチャーハン	みそ汁(椎茸・スナップエンドウ)	みそ汁(豆腐・青ネギ)
	鶏肉の照焼	たら味噌漬焼	野菜サラダ(ブロッコリー)	鶏肉の竜田揚げ	みそ汁(菜の花・長葱)	豚肉の味噌漬け焼	マカロニサラダ
	ごぼうの煮物	五目大豆煮	ヨーグルト	カリフラワーの炒め物	中華風わかめサラダ(わかめ)	大根の煮物	果物(洋梨缶)
	山椒和え(菜の花)	ナムル(もやし)		生姜和え(菜の花)	果物(フルーツカクテル缶)	ポン酢和え(ほうれん草)	
	果物(フルーツカクテル缶)	果物(洋梨缶)		アセロラゼリー		果物(マンゴー缶)	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	肉豆腐	オムレツ	ほきのごま漬焼	さばの梅味噌焼	海鮮卵焼	フィッシュボールの酢豚風	鶏の南蛮漬け
	キャベツのバター風炒め	ひじきの煮物	さつま芋の煮物	切干大根の煮物	肉じゃが	いんげんの炒め煮	南瓜のごまよごし
	ごま和え(小松菜)	大根サラダ	生姜和え(チンゲン菜)	柚子和え(ほうれん草)	たたき胡瓜	昆布茶和え(もやし)	ゆかり和え(白菜)
カロリー	1307kcal	1296kcal	1286kcal	1315kcal	1302kcal	1281kcal	1296kcal
蛋白質	52.1g	51.1g	43.6g	46.5g	49.3g	46.3g	49.2g
脂質	43.2g	41.8g	37.5g	50.1g	41.9g	41.8g	44.1g
塩分	7.0g	7.3g	7.8g	8.8g	7.0g	6.9g	6.9g