



週間献立表



令和7年8月3日～令和7年8月9日

	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9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(玉ねぎ・大根葉)	みそ汁(高野豆腐・青ネギ)	みそ汁(チンゲン菜・きざみ揚げ)	みそ汁(ぶなしめじ・大根葉)	みそ汁(長葱・豆麴)	みそ汁(小松菜・椎茸)	みそ汁(人参・わかめ)
	大豆とひじきの煮物	かんぴょうの卵とじ	マスタード炒め	ごぼうとひき肉の炒め物	納豆	長芋の煮物	ミートボール
	ポン酢和え(白菜)	生姜和え(春菊)	ごま和え(キャベツ)	ドレッシング和え(玉ねぎ)	ひじきの煮物	かか和え(ブロッコリー)	マヨ和え(ポテト)
	漬物(青かつぱ)	ササメサラダ	ふりかけ(梅かつお)	漬物(桜漬)	漬物(たくあん)	漬物(赤かつぱ)	漬物(しば漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん	かき揚げ丼	ごはん	ごはん	A 親子丼	ごはん	ごはん
	みそ汁(菜の花・棒麴)	みそ汁(花麴・長葱)	みそ汁(人参・かぶの葉)	みそ汁(白菜・青ネギ)	B カレーピラフ	みそ汁(豆腐・スナッPEndウ)	みそ汁(高野豆腐・大根葉)
	豚肉の漬焼	中華風和え物(もやし)	魚フライの甘酢あんかけ	鶏肉の香味焼	わかめスープ	さばの味噌煮	豚肉のねぎ味噌焼き
	ごぼうの煮物	果物(オレンジ)	大根の炒め煮	さつま芋と昆布の煮物	ごぼうと春雨の炒め物	大根の野菜あんかけ	ごぼうの煮物
	ゆず味噌和え(小松菜)		のり和え(オクラ)	くるみ和え(ほうれん草)	七夕ゼリー	しその実和え(白菜)	和え物(ほうれん草)
	果物(洋梨缶)		バナナムース	果物(黄桃缶)		果物(フルーツカクテル缶)	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
	かに玉	さばの照焼	ほうれん草とツナの卵焼	擬製豆腐	豚肉の生姜焼	鶏肉の朝鮮焼	豆腐ステーキ野菜あんかけ
	コンソメ炒め	じゃが芋の煮物	なすの煮物	南瓜のごまよごし	ツナじゃが	れんこんの煮物	南瓜の煮物
	きのこ和え(スナッPEndウ)	しそドレ和え(ブロッコリー)	ゆかり和え(白菜)	切干大根の三杯酢	昆布茶和え(菜の花)	塩昆布和え(キャベツ)	お浸し(もやし)
カロリー	1300kcal	1310kcal	1313kcal	1298kcal	1312kcal	1278kcal	1321kcal
蛋白質	49.1g	48.3g	42.7g	42.4g	53.8g	51.0g	46.3g
脂質	40.8g	45.2g	42.9g	34.9g	36.2g	42.5g	39.3g
塩分	7.8g	6.6g	7.2g	6.3g	7.2g	7.2g	6.8g