



週間献立表



令和7年8月17日～令和7年8月23日

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23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(わかめ・ムキ玉)	みそ汁(きざみ揚げ・絹さや)	みそ汁(もやし・チンゲン菜)	みそ汁(人参・にら)	みそ汁(高野豆腐・かぶ)	みそ汁(玉ねぎ・かぶの葉)	みそ汁(きざみ揚げ・長葱)
	高野豆腐の煮物	納豆	ジャーマンポテト	いんげんの炒め煮	ひじきの煮物	納豆	切干大根の煮物
	かか和え(ほうれん草)	なすとひき肉の味噌炒め	ドレッシング和え(ほうれん草)	ゆかり和え(白菜)	なめ茸和え(小松菜)	白菜の炒め煮	青のりマヨ和え(白菜)
	ふりかけ(梅かつお)	漬物(桜漬)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(しば漬)	のり佃煮	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(たらこ)
	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	シーフードカレー	ごはん	天津丼
	みそ汁(白菜・大根葉)	みそ汁(かぶ・大根葉)	みそ汁(棒麩・絹さや)	みそ汁(キャベツ・長葱)	中華スープ	みそ汁(白菜・高野豆腐)	わかめスープ
	さばのごまだれ煮	豚肉のにんにく醤油焼	鶏肉の削りかつお焼	豚肉の味噌焼	オクラの和え物	鶏のねぎ味噌焼き	フレンチサラダ(レタス)
	ごぼうのひじき炒め	さつま芋の煮物	切干大根の煮物	じゃが芋のオイスターソース炒め	アセロラゼリー	長芋の煮物	果物(マンゴー缶)
	ポン酢和え(キャベツ)	梅肉和え(白菜)	生姜和え(小松菜)	からし和え(ほうれん草)		ごま和え(もやし)	
	メロンムース	ぶどうゼリー	果物(洋梨缶)	果物(黄桃缶)		果物(オレンジ)	
夕	ごはん	ごはん	炊き込み御飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	麩と卵のふわとろ煮	ほきの味噌焼	野菜コロッケ	豆腐のピカタ	たらの香味焼	メンチカツ	青椒肉絲
	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	青菜の炒め物	ヨーグルト	豚肉とごぼうの煮物	南瓜の天ぷら	大根の煮物	じゃが芋の味噌煮
	ブロッコリーの酢の物	なます		酢味噌和え(菜の花)	味噌マヨ和え(キャベツ)	ドレッシング和え(胡瓜)	ブロッコリーサラダ
カロリー	1303kcal	1304kcal	1297kcal	1296kcal	1304kcal	1297kcal	1311kcal
蛋白質	50. 2g	51. 5g	43. 3g	47. 0g	44. 0g	46. 6g	47. 0g
脂質	44. 0g	38. 6g	42. 4g	41. 6g	40. 1g	42. 6g	44. 3g
塩分	7. 1g	7. 2g	7. 0g	7. 4g	8. 7g	7. 7g	6. 9g