



週間献立表



令和7年8月24日～令和7年8月30日

	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30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(もやし・いんげん)	みそ汁(きざみ揚げ・キャベツ)	みそ汁(玉ねぎ・にら)	みそ汁(小松菜・人参)	みそ汁(高野豆腐・人参)	みそ汁(大根菜・人参)	みそ汁(キャベツ・青ネギ)
	五目豆腐	大豆とはんぺんの煮物	つきこんそぼろ炒め	豆腐チャンプルー	納豆	ミートボール	青菜炒め(ほうれん草)
	しそドレ和え(おくら)	ポン酢和え(ほうれん草)	生姜和え(もやし)	ゆかり和え(白菜)	味噌炒め(チンゲン菜)	からし和え(もやし)	おろし和え
	漬物(桜漬)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(たくあん)	漬物(つぼ漬)	ふりかけ(たらこ)	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	ごはん	ごはん	ごはん	A 二色丼 B 五目御飯	ごはん	ごはん
	みそ汁(わかめ・白菜)	みそ汁(棒麩・大根菜)	みそ汁(キャベツ・青ネギ)	みそ汁(花麩・青ネギ)	みそ汁(かぶ・かぶの葉)	みそ汁(豆麩・絹さや)	みそ汁(わかめ・白菜)
	鶏肉の照焼	豚肉の味噌漬焼	鶏肉の生姜焼	さばの山椒焼		豆腐のごまカツ	鶏肉の梅味噌焼
	大根の炒め煮	長芋の煮物	がんもの煮物	なすの味噌炒め	ツナ和え(玉ねぎ)	なすの味噌炒め	大豆の煮物
	ゆず味噌和え(春菊)	のり和え(小松菜)	春雨サラダ	中華風和え物(もやし)	果物(フルーツカクテル缶)	ポン酢和え(玉ねぎ)	きのこ和え(春菊)
	パインムース	果物(フルーツカクテル缶)	果物(洋梨缶)	果物(オレンジ)		いちごムース	果物(マンゴー缶)
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華丼	ごはん
	たらの南蛮漬焼	スペインオムレツ	たらの味噌焼	肉入り卵焼	肉豆腐	ドレッシング和え(ほうれん草)	さばのネギ醤油焼
	さつま芋のレーズン煮	大根と豚肉のプルコギ風	ほうれん草の炒め煮	大根とかにのあんかけ	野菜炒め	果物(黄桃缶)	長芋のくず煮
	菜の花とたくあんの和え物	ツナ胡瓜和え(玉ねぎ)	切干大根の三杯酢	わさび和え(菜の花)	しその実和え(小松菜)		胡瓜の酢の物
カロリー	1309kcal	1303kcal	1320kcal	1300kcal	1288kcal	1278kcal	1315kcal
蛋白質	54.6g	52.3g	51.0g	48.0g	50.7g	44.5g	50.8g
脂質	37.7g	41.7g	41.6g	48.0g	44.4g	36.9g	45.2g
塩分	7.1g	6.3g	7.6g	7.5g	6.0g	7.7g	7.4g