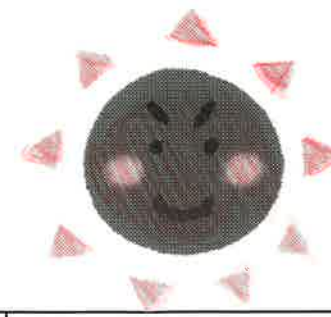


週間献立表



令和7年8月31日～令和7年9月6日

	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6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(キャベツ・にら)	みそ汁(チンゲン菜・人参)	みそ汁(きざみ揚げ・小松菜)	みそ汁(大根・大根葉)	みそ汁(白菜・水菜)	みそ汁(花麩・人参)	みそ汁(大根・青ネギ)
	納豆	たけのこの卵とじ	さつま芋の煮物	大豆とはんぺんの煮物	肉じゃが	いんげんとひき肉の煮物	ちくわの炒り煮
	ひき肉と玉ねぎの炒め物	しそドレ和え(キャベツ)	お浸し(白菜)	酢味噌和え(玉ねぎ)	ドレッシング和え(ブロッコリー)	ごま和え(キャベツ)	なめ茸和え(菜の花)
	漬物(しば漬)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(青かつぱ)	漬物(たくあん)	漬物(青かつぱ)	漬物(しば漬)	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	麻婆豆腐丼	ごはん	味噌ラーメン	チキンカレー	ごはん
	みそ汁(えのき・スナップエンドウ)	みそ汁(花麩・かぶの葉)	みそ汁(庄内麩・青ネギ)	みそ汁(人参・青ネギ)	餃子	コンソメスープ	みそ汁(もやし・春菊)
	麩と卵のふわとろ煮	さばのゆず味噌焼	袖子和え(ほうれん草)	たらの揚げ煮	マスカットゼリー	フレンチサラダ(レタス)	豚肉の豆板醤風味
	厚揚げとチンゲン菜の煮物	れんこんの煮物	ピーチムース	長芋のごま味噌煮		果物(マンゴー缶)	にんにく炒め(キャベツ)
	のり和え(オクラ)	マヨ和え(小松菜)		ナムル(キャベツ)			おくらの和え物
	果物(フルーツカクテル缶)	果物(マンゴー缶)		杏仁フルーツ			果物(黄桃缶)
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	ごはん
	メンチカツ	鶏肉の香味焼	豚肉のみりん漬焼	南瓜の煮物	鶏の唐揚げ	豆腐ステーキ	かにクリームコロッケ
	ふきのかか煮	じゃが芋のごま炒め	なすの中華炒め	果物(洋梨缶)	大根の煮物	ごぼうの煮物	切干大根の煮物
	ドレッシング和え(カリフラワー)	ゆかり和え(もやし)	切干大根のツナサラダ		きのこ和え(ほうれん草)	昆布茶和え(小松菜)	しその実和え(チンゲン菜)
カロリー	1309kcal	1312kcal	1295kcal	1304kcal	1307kcal	1300kcal	1311kcal
蛋白質	50.4g	48.5g	51.9g	47.3g	45.2g	41.3g	48.4g
脂質	41.7g	46.1g	41.1g	31.1g	40.9g	41.0g	38.6g
塩分	7.3g	6.5g	7.0g	7.1g	9.2g	8.1g	7.7g