



週間献立表



令和7年9月7日～令和7年9月13日

	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	ごはん みそ汁(玉ねぎ・かぶの葉)	ごはん みそ汁(水菜・きざみ揚げ)	ごはん みそ汁(白菜・にら)	ごはん みそ汁(花麴・人参)	ごはん みそ汁(棒麴・かぶの葉)	ごはん みそ汁(ムキ玉・青ネギ)	ごはん みそ汁(わかめ・にら)
	炒り豆腐	茄子と大豆の煮物	厚揚げと野菜の煮物	納豆	ごぼうそぼろ炒め	大豆の煮物	ソーセージソテー
	山椒和え(春菊)	のり和え(白菜)	おろし和え	キャベツの炒め物	昆布茶和え(チンゲン菜)	ドレッシング和え(もやし)	おくらの和え物
	ふりかけ(梅かつお)	たまごソース	漬物(しば漬)	漬物(たくあん)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(赤かつぱ)	のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(花麴・青ネギ)	中華丼 春雨スープ	三色丼 みそ汁(人参・絹さや)	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・大根葉)	A 親子丼 B 五目チャーハン	ごはん みそ汁(大根・大根葉)	ごはん みそ汁(豆腐・青ネギ)
	鶏肉の甘辛焼	中華風和え物(もやし)	じゃが芋のかにかま煮	肉団子の八宝菜風	みそ汁(高野豆腐・小松菜)	さばのネギ醤油焼	豚肉の辛風味焼
	大根の煮物	ブルベリーヨーグルト	ぶどうゼリー	長芋の炒め煮	ポテトサラダ	厚揚げとチンゲン菜の煮物	南瓜のごまよごし
	ゆず味噌和え(スナッPEndウ)			おくらの和え物	オレンジムース	塩昆布和え(白菜)	オニオンスライス
	果物(洋梨缶)			果物(フルーツカクテル缶)		果物(オレンジ)	果物(フルーツカクテル缶)
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	さばの生姜焼	肉豆腐	鶏肉の生姜焼	千草焼	鶏肉のごま漬焼	擬製豆腐	たらの味噌焼
	ビーフソテー	さつま芋の煮物	切干大根とひじきの煮物	なすの生姜炒め	田楽	キャベツの炒め煮	がんも煮
	しそドレ和え(小松菜)	マリネ(レタス)	ポン酢和え(ブロッコリー)	中華風わかめサラダ(もやし)	柚子和え(菜の花)	かか和え(ほうれん草)	切干大根の三杯酢
カロリー	1312kcal	1299kcal	1296kcal	1295kcal	1304kcal	1300kcal	1293kcal
蛋白質	49. 2g	45. 0g	51. 6g	44. 7g	54. 3g	51. 6g	52. 2g
脂質	40. 5g	39. 7g	38. 9g	42. 9g	41. 3g	44. 2g	37. 7g
塩分	7. 3g	6. 5g	7. 7g	8. 2g	7. 2g	7. 6g	6. 6g