週　間　献　立　表

令和7年9月21日～令和7年9月27日

	21日（日）	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
朝	ごはん みそ汁（白菜・人参） 大豆とひき肉の煮物 和え物（春菊） ふりかけ（梅しそ） 牛乳	ごはん みそ汁（玉ねぎ・スナップエンドウ） 五目炒り卵 おろし和え 漬物（青かっぱ） 牛乳	ごはん みそ汁（かぶ・人参） いんげんの煮物 中華風和え物（もやし） 漬物（桜漬） 牛乳	ごはん みそ汁（大根・にら） 納豆 キャベツの味噌炒め 漬物（赤かっぱ） 牛乳	ごはん みそ汁（もやし・大根葉） じゃが芋のそぼろ煮 ドレッシング和え（白菜） 漬物（たくあん） 牛乳	ごはん みそ汁（きざみ揚げ・わかめ） にらの卵とじ くるみ和え（春菊） ふりかけ（梅かつお） 牛乳	ごはん みそ汁（大根葉・大根） いんげんのごま炒め ゆかり和え（もやし） 漬物（赤かっぱ） 牛乳
昼	ごはん みそ汁（もやし・きざみ揚げ） 豚肉の削りかつお焼 カリフラワーの炒め物 菜の花の和え物 果物（マンゴー缶）	ごはん みそ汁（棒麩・大根葉） 鶏肉の梅味噌焼 ごぼうとさつま揚げの煮物 和え物（ほうれん草） 杏仁ムース	ごはん みそ汁（玉ねぎ・青ネギ） さばの塩焼 大根のかにあんかけ わさび和え（菜の花） あんころ餅風デザート	ポークハヤシ コンソメスープ ドレッシング和え（玉ねぎ） 果物（フルーツカクテル缶）	A　天津丼 B　カレーピラフ みそ汁（棒麩・青ネギ） 切干大根の味噌煮 果物（オレンジ）	ごはん みそ汁（豆麩・かぶの葉） 豚肉の粗挽きマスタード焼 なすの炒め煮 二色浸し（ほうれん草） 果物（洋梨缶）	ごはん みそ汁（きざみ揚げ・青ねぎ） 生揚とえびのチリソース 煮浸し（小松菜） ツナサラダ（切干大根） 果物（黄桃缶）
夕	ごはん さばのごまだれ煮 大根の生姜煮 山椒和え（小松菜）	ごはん 擬製豆腐 ひじきと切干し大根の煮物 ごま和え（ブロッコリー）	ごはん 麩と卵のふわとろ煮 さつま芋の煮物 酢の物（春雨）	ごはん たらの味噌マヨ焼 がんも煮 生姜和え（春菊）	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんの炒め煮 なめ茸和え（ほうれん草）	ごはん たらのごま漬焼 湯豆腐 山椒和え（菜の花）	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 炊き合わせ（高野豆腐） ポン酢和え（白菜）
カロリー	1307kcal	1315kcal	1322kcal	1308kcal	1286kcal	1295kcal	1313kcal
蛋白質	55．8g	46．3g	44．5g	50．9g	43．0g	59．3g	54．2g
脂質	46．4g	41．5g	37．7g	44．2g	41．1g	43．4g	44．1g
塩分	7．1g	7．3g	7．0g	8．6g	7．3g	7．4g	6．5g