



週間献立表



令和7年9月28日～令和7年10月4日

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4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(かぶ・にら)	みそ汁(大根・にら)	みそ汁(人参・スナップエンドウ)	みそ汁(わかめ・もやし)	みそ汁(玉ねぎ・棒麩)	みそ汁(キャベツ・大根葉)	みそ汁(高野豆腐・人参)
	生揚げの味噌炒め	茄子のそぼろ炒め	ソーセージソテー	たけのこの卵とじ	炒り豆腐	納豆	じゃが芋の煮転がし
	かか和え(オクラ)	和え物(白菜)	のり和え(オクラ)	ポン酢和え(小松菜)	ゆず味噌和え(菜の花)	金平ごぼう	きのこ和え(春菊)
昼	漬物(つぼ漬)	漬物(赤かっぱ)	漬物(しば漬)	漬物(青かっぱ)	漬物(赤かっぱ)	漬物(つぼ漬)	漬物(桜漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	豚すき丼	ごはん	ごはん	さつま芋ごはん	たぬきうどん	ごはん	ごはん
	みそ汁(人参・菜の花)	みそ汁(スナップエンドウ・人参)	みそ汁(棒麩・春菊)	けんちん汁	がんもの煮物	みそ汁(花麩・絹さや)	わかめスープ
夕	ナムル(小松菜)	鶏の味噌漬焼	たらのガーリック焼き	ほきの西京焼き	ぶどうムース	鶏肉の照焼	たらの青じそ煮
	アセロラゼリー	切干大根の煮物	なすの味噌炒め	からし和え(春菊)		長芋の煮物	厚揚げとチンゲン菜の煮物
		ごま和え(チンゲン菜)	山椒和え(菜の花)	果物(フルーツカクテル缶)		わさび和え(白菜)	春雨サラダ
		果物(マンゴー缶)	メロンムース			いちごゼリー	果物(黄桃缶)
夜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ビビンバ丼	ごはん
	スペインオムレツ	メンチカツ	鶏肉の朝鮮焼	豚肉の削りかつお焼焼き	かに玉	大豆の煮物	肉団子の酢豚風
	キャベツの炒め物	高野豆腐の含め煮	カリフラワーとカニカマの炒め物	キャベツの炒め煮	豚肉とごぼうの煮物	ブルーベリーヨーグルト	がんも煮
	春雨の酢の物	ドレッシング和え(カリフラワー)	マリネ(レタス)	酢味噌和え(玉ねぎ)	ゆかり和え(白菜)		なめ茸おろし
カロリー	1306kcal	1308kcal	1278kcal	1309kcal	1294kcal	1306kcal	1294kcal
蛋白質	45.8g	46.2g	47.5g	59.4g	47.6g	50.6g	50.5g
脂質	44.2g	41.6g	43.9g	36.7g	40.6g	37.5g	34.1g
塩分	7.4g	7.7g	7.8g	7.7g	9.5g	7.0g	7.1g