



週間献立表



令和7年9月14日～令和7年9月20日

	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	ごはん みそ汁(大根・小松菜)	ごはん みそ汁(もやし・人参)	ごはん みそ汁(菜の花・玉ねぎ)	ごはん みそ汁(人参・さがきごぼう)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・にら)	ごはん みそ汁(棒麩・チンゲン菜)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・大根菜)
	厚揚げの含め煮	納豆	ミートボール	高野豆腐の煮物	納豆	炒り豆腐	じゃが芋の煮物
	からし和え(もやし)	切干大根の煮物	きのこ和え(春菊)	めんつゆ和え(もやし)	筑前煮	のり和え(ほうれん草)	くるみ和え(いんげん)
	ふりかけ(梅かつお)	漬物(赤かつぱ)	漬け物(桜漬)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(つぼ漬)	漬物(青かつぱ)	たまごソース
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(チンゲン菜・もやし)	赤飯 みそ汁(花麩・青ネギ)	にゅうめん 肉焼売	ごはん みそ汁(白菜・大根菜)	ごはん みそ汁(白菜・人参)	ごはん みそ汁(花麩・青ネギ)	ビビンバ みそ汁(大根・かぶの葉)
	鶏肉のネギソース	天ぷら	果物(黄桃缶)	鶏肉のごま漬焼	豚肉の生姜焼	たらの生姜煮	枝豆がんもの煮物
	カリフラワーときのこの炒め物	ごぼうの煮物		キャベツの炒め煮	れんこんのあっさり煮	つきこんそぼろ炒め	アセロラゼリー
	マカロニサラダ	梅肉和え(胡瓜)		ポン酢和え(小松菜)	わさび和え(白菜)	大根と柚子の酢の物	
	果物(マンゴー缶)	水ようかん		マンゴープリン	果物(フルーツカクテル缶)	果物(洋梨缶)	
夕	卵とじ丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ごま和え(ほうれん草)	豆腐ハンバーグ	豚肉の竜田焼	豆腐のピカタ	さばのねぎ味噌焼き	メンチカツ	チキンボールの酢豚風
	杏仁ムース	白菜の煮物	がんもの煮物	五目大豆煮	切干大根とちくわの煮物	なすの炒め煮	かみなり豆腐
		海藻サラダ	酢味噌和え(玉ねぎ)	かか和え(ブロッコリー)	和え物(菜の花)	からし和え(菜の花)	ドレッシング和え(オクラ)
カロリー	1285kcal	1307kcal	1287kcal	1298kcal	1309kcal	1303kcal	1294kcal
蛋白質	48.6g	46.3g	49.6g	52.2g	56.3g	51.1g	44.4g
脂質	41.5g	34.5g	36.9g	41.0g	38.5g	40.0g	39.4g
塩分	6.4g	7.9g	8.9g	7.6g	7.5g	7.3g	6.6g