



週間献立表



令和7年11月16日～令和7年11月22日

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	ごはん みそ汁(ほうれん草・キャベツ)	ごはん みそ汁(棒麩・大根葉)	ごはん みそ汁(チンゲン菜・棒麩)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	ごはん みそ汁(キャベツ・大根葉)	ごはん みそ汁(大根・青ネギ)	ごはん みそ汁(人参・大根葉)
	赤ウインナー ドレッシング和え(菜の花)	炒り豆腐 なます	焼魚(たら) 和え物(もやし)	いんげんと油揚げの炒め煮 おろし和え	納豆 ひじきの煮物	ひき肉の卵とじ ツナ胡瓜和え(玉ねぎ)	白菜と生揚げの炒め煮 和え物(おくら)
	漬物(たくあん)	漬物(しば漬)	たまごソース	漬物(青かっぱ)	漬物(桜漬)	漬物(赤かっぱ)	漬物(たくあん)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(棒麩・人参)	ごはん みそ汁(花麩・青ネギ)	ごはん みそ汁(もやし・花麩)	ごはん みそ汁(わかめ・青ネギ)	ごはん みそ汁(人参・青ネギ)	ごはん みそ汁(花麩・椎茸)	ごはん みそ汁(もやし・青ネギ)
	親子煮 さつま揚げの炒め煮	ほきの香味焼 切干大根の煮物	豚肉の生姜焼 キャベツとちくわの甘辛煮	煮魚(カレイ) 高野豆腐の含め煮	豚肉のごま漬焼 さつま芋の煮物	鶏肉のチーズ味噌焼 ほうれん草と厚揚げの中華炒め	豚肉の朝鮮焼 長芋の煮物
	春雨と胡瓜の酢の物	みそマヨネーズ和え(いんげん)	山菜和え(春菊)	和え物(小松菜)	わさび和え(春菊)	海藻サラダ	生姜和え(ほうれん草)
	杏仁豆腐	果物(マンゴー缶)	マスカットゼリー	果物(黄桃缶)	果物(フルーツカクテル缶)	果物(洋梨缶)	アロエヨーグルト
夕	ごはん 豚肉和風おろしだれ	ごはん 鶏肉のネギ醤油焼	ごはん かに玉	ごはん 鶏肉のやわらか煮	ごはん 豆腐のピカタ	ごはん キャベツの重ね蒸し	ごはん 五目肉豆腐
	山菜煮	中華風炒め煮(玉ねぎ)	長芋の生姜炒め	野菜炒め(キャベツ)	五目金平	切干大根の煮物	ニラかま炒め
	ゆかり和え(キャベツ)	ごま和え(ほうれん草)	ポン酢和え(オクラ)	ゆかり和え(白菜)	からしマヨ和え(ほうれん草)	めんつゆ和え(菜の花)	ごま和え(キャベツ)
カロリー	1317kcal	1299kcal	1307kcal	1286kcal	1317kcal	1311kcal	1297kcal
蛋白質	53. 2g	50. 5g	49. 5g	56. 1g	52. 5g	55. 4g	49. 7g
脂質	43. 2g	42. 9g	41. 5g	39. 1g	38. 6g	40. 3g	39. 9g
塩分	6. 9g	7. 4g	6. 7g	7. 0g	8. 2g	8. 4g	7. 2g