



週間献立表



令和7年12月7日～令和7年12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(もやし・春菊)	ごはん みそ汁(高野豆腐・人参)	ごはん みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ごはん みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ごはん みそ汁(人参・にら)	ごはん みそ汁(大根・かぶの葉)	ごはん みそ汁(小松菜・人参)
	納豆	野菜つみれの味噌煮	生揚げの味噌炒め	ミートボール	納豆	ひき肉の卵とじ	肉野菜炒め(キャベツ)
	切干大根の炒め煮	ポン酢和え(キャベツ)	なめ茸おろし	生姜和え(ほうれん草)	中華炒め(チンゲン菜)	オーロラソース和え(ブロッコリー)	みそマヨネーズ和え(スナッPEndウ)
	漬物(赤かっぱ)	漬物(たくあん)	ふりかけ(梅かつお)	たいみそ	漬物(桜漬)	漬物(青かっぱ)	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(庄内麩・かぶの葉)	ごはん みそ汁(棒麩・青ネギ)	ごはん みそ汁(大根・大根葉)	ごはん みそ汁(高野豆腐・絹さや)	A 二色そばろ丼 B カレーシーフードピラフ	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・大根葉)	かき揚げ丼 味噌汁(なす・青ネギ)
	五目豆腐	鶏肉の照り焼	豚肉のガーリック焼き	ほきのごま漬焼	中華スープ	鶏肉の山椒焼	味噌汁(なす・青ネギ)
	チンゲン菜のカニあんかけ	ひじきの煮物	五目大豆煮	じゃが芋の金平	ふろふき大根	生揚げとこんにゃくの煮物	ドレッシング和え(ほうれん草)
	ゆず味噌和え(スナッPEndウ)	かかまぶし(玉ねぎ)	塩昆布和え(白菜)	きのこ和え(小松菜)	フルーツヨーグルト和え	ポン酢和え(白菜)	果物(フルーツカクテル缶)
	果物(黄桃缶)	ぶどうゼリー	果物(オレンジ)	果物(マンゴー缶)		はちみつレモンゼリー	
夕	ごはん ひき肉入り卵焼	ごはん さばの生姜焼	ちくわ肉味噌丼 ドレッシング和え(ほうれん草)	ごはん 鶏肉の香味焼	ごはん 豚肉のオイスター焼	ごはん 肉豆腐	ごはん 豆腐ハンバーグ
	高野豆腐の含め煮	さつま芋の煮物	パインムース	切り干し大根とひじきの煮物	なすのしそ炒め	さつま芋の甘酢あん	大根のそばろ煮
	しそ和え(白菜)	ドレッシング和え(ブロッコリー)		ゆずドレ和え(いんげん)	味噌和え(キャベツ)	のり和え(おくら)	胡瓜の酢の物
カロリー	1281kcal	1311kcal	1303kcal	1295kcal	1320kcal	1309kcal	1316kcal
蛋白質	52.1g	47.3g	51.5g	49.5g	55.9g	52.9g	38.6g
脂質	37.2g	38.5g	42.2g	39.6g	41.7g	39.7g	46.8g
塩分	7.0g	7.8g	7.8g	7.1g	8.5g	7.2g	6.2g