

○週間献立表○

常食

日付	2025年06月23日(月)	2025年06月24日(火)	2025年06月25日(水)	2025年06月26日(木)	2025年06月27日(金)	2025年06月28日(土)	2025年06月29日(日)
朝食	ごはん 味噌汁(小松菜/玉葱) 冷奴 カリフラワー炒め煮 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/高野豆腐) 目玉焼き ほうれん草の和え物 金時豆 牛乳	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/麩) カニ風味たまご巻 ブロッコリーのコンソメ煮 モロヘイヤの和え物 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) はんぺん煮 小松菜の炒め煮 たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/葉大根) ミートボール風 茄子のみぞれ和え うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(さつま芋/葱) 豆腐の中華風うま煮 白菜煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ごはん 魚のピカタ 南瓜煮 菜の花のからし和え ゼリー	ごはん 豚肉のトマトソースかけ しろなの煮浸し ポテトサラダ 果物	ごはん 魚の葱味噌焼き ピーマン炒め キャベツサラダ 果物缶	◆特別メニュー◆ (A)ごはん (A) 蒸し鶏の野菜あんかけ (B) ソースかつ井 しろな煮 かぶのツナ和え 果物	ごはん 擬製豆腐 アスパラソテー 白菜のレモン和え 果物	◆減塩の日◆ ごはん カレイの玉ねぎポン酢かけ かぼちやの味噌煮 チンゲン菜のわさびマヨ和え 果物	親子丼 炒め煮 野菜サラダ 果物ゼリー
夕食	◆県産食材の日◆ ごはん 味噌汁(さつま芋/三つ葉) 豚肉の中華炒め かぶの煮つけ トマトサラダ	ごはん 味噌汁(白菜/葉大根) 魚の蒲焼 冬瓜の生姜煮 オクラの和え物	ごはん すまし汁(はんぺん/いんげん) 鶏肉のピリ辛炒め 里芋と厚揚げの煮物 おかか和え	ごはん 味噌汁(油揚げ/玉葱) 鯖の煮つけ 切干大根煮 ポン酢和え	ごはん 芋の子汁 いんげんの煮物 ドレッシング和え	ごはん 味噌汁(かぶ/高野豆腐) 豚しょうが焼き 青菜炒め 甘酢和え	ごはん 味噌汁(畑菜/おつゆ麩) 赤魚の煮つけ 甘辛炒め煮 からし和え
一日合計	エネルギー 1823 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 42.4 g 炭水化物 285.5 g ナトリウム 2524 mg	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 73.2 g 脂質 38.8 g 炭水化物 280.2 g ナトリウム 2474 mg	エネルギー 1780 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 39.3 g 炭水化物 272.0 g ナトリウム 2447 mg	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 44.3 g 炭水化物 264.6 g ナトリウム 2649 mg	1825 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 49.6 g 炭水化物 265.3 g ナトリウム 2584 mg	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 36.5 g 炭水化物 287.3 g ナトリウム 2868 mg	エネルギー 1782 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 38.2 g 炭水化物 277.8 g ナトリウム 2869 mg

※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。