

○週間献立表○

常食

日付	2025年07月21日(月)	2025年07月22日(火)	2025年07月23日(水)	2025年07月24日(木)	2025年07月25日(金)	2025年07月26日(土)	2025年07月27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 味付海苔 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/おつゆ麴) カニ風味たまご巻き 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	
	◆海の日◆ 冷やし中華 南瓜煮 菜の花のからし和え 果物	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◆ ごはん (A) 蒸し鶏の野菜あんかけ (B) 棒棒鶏 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	ごはん カレイの玉ねぎボン酢かけ かぼちゃの味噌煮 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	
	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 チンゲン菜のドレッシング和え	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/葱) 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(じゃがいも/玉葱) 鯖の煮つけ 切干大根煮 ポン酢和え	ごはん 味噌汁(里芋/葱) 鶏肉のバター醤油炒め いんげんの煮物 ドレッシング和え	ごはん 味噌汁(ほうれん草/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(茄子/おつゆ麴) 赤魚の煮つけ 甘辛炒め煮 からし和え	
	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 42.2 g 炭水化物 278.1 g ナトリウム 2685 mg	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 38.8 g 炭水化物 280.6 g ナトリウム 2474 mg	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 38.8 g 炭水化物 272.3 g ナトリウム 2476 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	1794 kcal 蛋白質 73.2 g 脂質 47.1 g 炭水化物 264.3 g ナトリウム 2727 mg	エネルギー 1815 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 43.4 g 炭水化物 279.5 g ナトリウム 2878 mg	エネルギー 1815 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 42.8 g 炭水化物 276.3 g ナトリウム 2585 mg	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 38.2 g 炭水化物 279.0 g ナトリウム 2854 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。