

○週間献立表○

常食

日付	2025年07月28日(月)	2025年07月29日(火)	2025年07月30日(水)	2025年07月31日(木)	2025年08月01日(金)	2025年08月02日(土)	2025年08月03日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉) 温泉卵 ほうれん草煮 もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(豆麴/畑菜) 炒り豆腐 茄子煮 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/絹さや) 鶏団子の煮物 ピーマンの炒め煮 うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(かいわれ菜/じゃがいも) 冷奴 いんげん炒め煮 たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(茄子/葱) サンマかば焼き 野菜煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(三つ葉/おつゆ麴) 豆腐のそぼろ煮 キャベツ炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/冬瓜) 目玉焼き 菜の花煮 梅びしお 牛乳	
	◆減塩の日◆ ごはん 魚の照り焼き 里芋のそぼろかけ キャベツの酢の物 果物	ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメ煮 ドレッシング和え 果物	◆県産食材の日◆ ごはん 魚の塩麴焼き 夕顔の煮物 白菜サラダ 果物缶	◆特別メニュー◆ ごはん 魚の黄身焼き チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ (A) 果物 (B) 抹茶プリン	ごはん ポークステーキ風 かぶのおかか煮 春雨サラダ 果物	ごはん アジの南蛮漬 青菜炒め煮 かにかま和え ゼリー	ごはん 鶏肉のおろし煮 ピーマンの炒め煮 さつま芋サラダ 果物	
	ごはん 味噌汁(大根/かいわれ菜) 鶏肉のチーズ焼き 青菜炒め オクラの山かけ	ごはん すまし汁(葱/かぶ) ブリの味噌漬け焼き 金平ごぼう しろなサラダ	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐) 千草焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉) 豚肉のオイスター炒め ブロッコリー煮 菜の花のお浸し	ごはん 味噌汁(葉大根/豆腐) 魚と野菜のホイル焼き さつま芋のレモン煮 和え物	ごはん 味噌汁(畑菜/高野豆腐) 鶏肉のうま塩煮 いんげんの煮物 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん すまし汁(葱/花麴) 魚の胡麻醤油焼き レンコンの味噌煮 ほうれん草のお浸し	
	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 39.0 g 炭水化物 270.8 g ナトリウム 2643 mg	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 43.0 g 炭水化物 269.4 g ナトリウム 2670 mg	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 38.8 g 炭水化物 279.4 g ナトリウム 2832 mg	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 75.4 g 脂質 45.0 g 炭水化物 265.1 g ナトリウム 2537 mg	1835 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 48.6 g 炭水化物 268.8 g ナトリウム 2564 mg	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 36.0 g 炭水化物 288.4 g ナトリウム 2617 mg	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 40.8 g 炭水化物 276.5 g ナトリウム 2724 mg	エネルギー 1806 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 43.8 g 炭水化物 276.8 g ナトリウム 2798 mg
	一日合計							

※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。