

# 週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 6月 29日 ~ 令和 7年 7月 5日

|     | 6/29(日)                                                                         | 6/30(月)                                                                                                                     | 7/1(火)                                                            | 7/2(水)                                                       | 7/3(木)                                                              | 7/4(金)                                                       | 7/5(土)                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 朝   | 食パン<br>マーマレード<br>えび団子のスープ<br>キャベツのツナ炒め<br>きのこのマリネ<br>牛乳                         | 御飯<br>みそ汁<br>だし巻き卵<br>I <sup>レ</sup> と長いもの和え物<br>ふりかけ<br>牛乳                                                                 | 御飯<br>みそ汁<br>aひきわり納豆<br>b厚揚げの煮物<br>ほうれん草の<br>おかか和え<br>味付けのり<br>牛乳 | 御飯<br>みそ汁<br>たまご豆腐<br>ささみと青菜の<br>マヨポン酢和え<br>ふりかけ<br>ショア      | 御飯<br>みそ汁<br>がんもの煮物<br>きゅうりの<br>酢みそ和え<br>のりの佃煮<br>牛乳                | 御飯<br>みそ汁<br>ウインナーソテー<br>ブロッコリーの<br>しらす和え<br>ふりかけ<br>牛乳      | 御飯<br>みそ汁<br>ごぼうのそぼろ炒め<br>小松菜の和え物<br>梅干し<br>牛乳                   |
|     | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>食繊維総量 7.0 g<br>食塩相当量 3.0 g                    | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>食繊維総量 2.2 g<br>食塩相当量 2.9 g                                                                | エネルギー 562 kcal<br>たんぱく質 29.0 g<br>食繊維総量 7.2 g<br>食塩相当量 3.2 g      | エネルギー 436 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>食繊維総量 2.4 g<br>食塩相当量 3.0 g | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>食繊維総量 3.5 g<br>食塩相当量 4.2 g        | エネルギー 531 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>食繊維総量 4.9 g<br>食塩相当量 4.1 g | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>食繊維総量 7.2 g<br>食塩相当量 4.1 g     |
| 昼   | 中華飯<br>小松菜と<br>角天の煮浸し<br>れんこんとひじきの<br>さっぱり和え物<br>みそ汁                            | 御飯<br>鶏肉のソテー<br>和風おろしソース<br>ホ <sup>レ</sup> リタ <sup>ス</sup> パ <sup>ゲ</sup> イ <sup>ティ</sup><br>ほうれん草の<br>しらす和え<br>みそ汁         | 冷やしたぬきうどん<br>御飯<br>ちくわの磯辺揚げ<br>なすの煮付け                             | 御飯<br>アジの竜田揚げ<br>ジャーマンポテト<br>マカロニの<br>ドレッシング和え<br>切干大根のみそ汁   | 御飯<br>鶏のカレー風味焼き<br>さつま芋と<br>切り昆布の煮物<br>オクラと<br>ちくわの和え物<br>みそ汁       | チャーハン<br>マーボーなす<br>もやしと<br>ぜんまいのナムル<br>きくらげのスープ              | 御飯<br>メンチカツと<br>ホタテフライ<br>チンゲン菜の<br>ベーコンソテー<br>切干大根の和え物<br>春雨スープ |
|     | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>食繊維総量 6.4 g<br>食塩相当量 3.8 g                    | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 28.0 g<br>食繊維総量 5.7 g<br>食塩相当量 3.9 g                                                                | エネルギー 588 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>食繊維総量 5.7 g<br>食塩相当量 4.3 g      | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 28.0 g<br>食繊維総量 9.1 g<br>食塩相当量 3.7 g | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>食繊維総量 11.6 g<br>食塩相当量 3.5 g       | エネルギー 429 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>食繊維総量 6.9 g<br>食塩相当量 4.8 g | エネルギー 617 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>食繊維総量 4.0 g<br>食塩相当量 3.4 g     |
| タ   | 御飯<br>肉団子の和風煮込み<br>ブロッコリーと<br>干しえびの炒め物<br>もずく酢<br>すまし汁                          | 麦ごはん<br>ホキのみそ<br>マヨネーズ焼き<br>カレーの<br>ハ <sup>レ</sup> ロ <sup>ン</sup> チ <sup>ノ</sup> 風 <sup>リ</sup> -<br>わかめと<br>大根の酢の物<br>すまし汁 | 御飯<br>他人煮<br>ピーマンの<br>じゃこ炒め<br>大根のゆかり和え<br>ごぼう汁                   | 御飯<br>豚ニラ炒め<br>南瓜の煮物<br>ほうれん草の<br>か <sup>カ</sup> 和え<br>つけもの  | 御飯<br>野菜の豚肉巻き <sup>フ</sup> イ<br>小松菜の煮浸し<br>キャベツの<br>ピーナッツ和え<br>すまし汁 | 麦ごはん<br>さわらの西京焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>大根の塩昆布和え<br>すまし汁             | 御飯<br>牛肉のプルコギ風<br>里芋の<br>カニカマあんかけ<br>キャベツの磯辺和え<br>つけもの           |
|     | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>食繊維総量 8.2 g<br>食塩相当量 3.6 g                    | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>食繊維総量 6.9 g<br>食塩相当量 2.7 g                                                                | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>食繊維総量 5.6 g<br>食塩相当量 3.3 g      | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>食繊維総量 8.0 g<br>食塩相当量 3.4 g | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>食繊維総量 5.0 g<br>食塩相当量 2.9 g        | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 28.6 g<br>食繊維総量 6.7 g<br>食塩相当量 3.0 g | エネルギー 433 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>食繊維総量 5.3 g<br>食塩相当量 4.0 g     |
| おやつ | おにぎり 7 <sup>ツ</sup> チ <sup>ュー</sup> -<br>せんべい (伊 <sup>ゴ</sup> ,チ <sup>ヨ</sup> ) | 抹茶ワッフル                                                                                                                      | どら焼 (こしあん)                                                        | レモンケーキ                                                       | セレクトおやつ                                                             | ドームケーキ<br>(カ <sup>ス</sup> タ <sup>ド</sup> )                   | キャラメル<br>パンナコッタ                                                  |
|     | エネルギー 46 67 kcal<br>たんぱく質 0.6 1.8 g<br>食繊維総量 0.1 0.1 g<br>食塩相当量 0.1 0.1 g       | エネルギー 65 kcal<br>たんぱく質 2.0 g<br>食繊維総量 0.2 g<br>食塩相当量 0.1 g                                                                  | エネルギー 100 kcal<br>たんぱく質 2.0 g<br>食繊維総量 0.8 g<br>食塩相当量 0.0 g       | エネルギー 169 kcal<br>たんぱく質 2.3 g<br>食繊維総量 0.3 g<br>食塩相当量 0.2 g  | エネルギー 100 kcal<br>たんぱく質 2.0 g<br>食繊維総量 0.8 g<br>食塩相当量 0.0 g         | エネルギー 117 kcal<br>たんぱく質 2.3 g<br>食繊維総量 0.0 g<br>食塩相当量 0.0 g  | エネルギー 55 kcal<br>たんぱく質 0.9 g<br>食繊維総量 1.4 g<br>食塩相当量 0.0 g       |

# 週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 7年 7月 6日 ~ 令和 7年 7月 12日

|     | 7/6(日)                                                                    | 7/7(月)                                                         | 7/8(火)                                                          | 7/9(水)                                                        | 7/10(木)                                                      | 7/11(金)                                                       | 7/12(土)                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 朝   | ミニクリームパン<br>クロワッサン<br>たまごスープ<br>切干大根のツナ和え<br>フルーツ<br>牛乳                   | 御飯<br>みそ汁<br>肉団子の煮物<br>キャベツの<br>おかか和え<br>ふりかけ<br>牛乳            | 御飯<br>みそ汁<br>aひきわり納豆<br>b昆布豆<br>ほうれん草の和え物<br>味付けのり<br>牛乳        | 御飯<br>みそ汁<br>千草焼き<br>水菜のごま和え<br>ふりかけ<br>ヤクルト                  | 御飯<br>みそ汁<br>角天と白滝の煮物<br>ブロッコリーと<br>カニカマの和え<br>ふりかけ<br>牛乳    | 御飯<br>みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>白菜と<br>コーンの和え物<br>のりの佃煮<br>牛乳       | 御飯<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>水菜の和え物<br>味付けのり<br>牛乳                   |
|     | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>食繊維総量 4.0 g<br>食塩相当量 2.5 g              | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>食繊維総量 3.9 g<br>食塩相当量 3.3 g   | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 29.8 g<br>食繊維総量 9.0 g<br>食塩相当量 3.0 g    | エネルギー 409 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>食繊維総量 3.6 g<br>食塩相当量 3.0 g  | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>食繊維総量 4.6 g<br>食塩相当量 3.1 g | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>食繊維総量 3.6 g<br>食塩相当量 3.3 g  | エネルギー 451 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>食繊維総量 3.5 g<br>食塩相当量 3.0 g  |
| 昼   | カレーライス<br>キャベツと<br>しめじの炒め物<br>福神漬け<br>バナナヨーグルト                            | 《セタの日》<br>セタそうめん<br>御飯<br>鶏天と<br>夏野菜の天ぷら<br>とうがんのくず煮<br>ソーダゼリー | 御飯<br>ポークソテー<br>玉ねぎソース<br>キャベツのツナ煮<br>ごぼうのさっぱり<br>ごまドレ和え<br>みそ汁 | 御飯<br>八宝菜<br>しゅうまい<br>ぜんまい中華和え<br>モロヘイヤの<br>中華スープ             | カツ丼<br>キャベツの<br>桜えびソテー<br>いりどりサラダ<br>みそ汁                     | 御飯<br>えびチリ<br>なすとピーマンの<br>おかか煮<br>ひじきの白和え<br>中華スープ            | 御飯<br>ホイコーロー<br>さつま芋の煮物<br>かいそうサラダ<br>たけのこスープ                 |
|     | エネルギー 570 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>食繊維総量 8.7 g<br>食塩相当量 3.6 g              | エネルギー 750 kcal<br>たんぱく質 29.7 g<br>食繊維総量 7.2 g<br>食塩相当量 8.0 g   | エネルギー 605 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>食繊維総量 7.2 g<br>食塩相当量 3.2 g    | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 27.2 g<br>食繊維総量 5.7 g<br>食塩相当量 4.2 g  | エネルギー 663 kcal<br>たんぱく質 38.4 g<br>食繊維総量 5.6 g<br>食塩相当量 4.0 g | エネルギー 563 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>食繊維総量 6.0 g<br>食塩相当量 3.3 g  | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>食繊維総量 6.7 g<br>食塩相当量 2.5 g  |
| タ   | 麦ごはん<br>赤魚の煮付け<br>長芋ステーキ<br>水菜とささみの<br>梅肉和え<br>すまし汁                       | 御飯<br>鶏の黒こしょう焼き<br>ちりめんじゃこと<br>小松菜の炒め物<br>わかめの和え物<br>すまし汁      | 御飯<br>厚揚げの肉みそかけ<br>長芋の白煮<br>チンゲン菜の<br>ドレッシング和え<br>つけもの          | 御飯<br>豆腐のステーキ<br>じゃが芋のソテー<br>切干大根の<br>サラダ和え<br>すまし汁           | 雑穀ごはん<br>タラのムニエル<br>山菜スパゲティ<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁             | 御飯<br>筑前煮<br>チンゲン菜の炒め物<br>小松菜の辛子和え<br>ぎょうざスープ                 | 御飯<br>鶏肉の<br>クリームシチュー<br>れんこんのごま炒め<br>ナスのマリネ<br>フルーツ          |
|     | エネルギー 425 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>食繊維総量 4.5 g<br>食塩相当量 2.5 g              | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>食繊維総量 4.0 g<br>食塩相当量 4.0 g   | エネルギー 515 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>食繊維総量 3.6 g<br>食塩相当量 3.5 g    | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>食繊維総量 11.6 g<br>食塩相当量 3.0 g | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>食繊維総量 5.7 g<br>食塩相当量 3.5 g | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>食繊維総量 22.7 g<br>食塩相当量 3.8 g | エネルギー 643 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>食繊維総量 10.6 g<br>食塩相当量 3.6 g |
| おやつ | サラダ いなか<br>せんべい まんじゅう                                                     | 水まんじゅう<br>(こしあん)                                               | どらやき<br>(カスタード)                                                 | 人形焼き                                                          | アイスクリーム<br>(バニラ)                                             | スイートポテト                                                       | オレンジゼリー                                                       |
|     | エネルギー 68 64 kcal<br>たんぱく質 0.8 1.1 g<br>食繊維総量 0.1 0.6 g<br>食塩相当量 0.2 0.0 g | エネルギー 44 kcal<br>たんぱく質 0.7 g<br>食繊維総量 0.6 g<br>食塩相当量 0.0 g     | エネルギー 112 kcal<br>たんぱく質 2.0 g<br>食繊維総量 0.0 g<br>食塩相当量 0.0 g     | エネルギー 103 kcal<br>たんぱく質 1.8 g<br>食繊維総量 1.0 g<br>食塩相当量 0.0 g   | エネルギー 62 kcal<br>たんぱく質 1.4 g<br>食繊維総量 0.0 g<br>食塩相当量 0.1 g   | エネルギー 104 kcal<br>たんぱく質 2.4 g<br>食繊維総量 0.6 g<br>食塩相当量 0.0 g   | エネルギー 24 kcal<br>たんぱく質 0.1 g<br>食繊維総量 0.0 g<br>食塩相当量 0.0 g    |