

週間献立表

令和 7年 7月 6日 ~ 令和 7年 7月 12日

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

	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 クロワッサン たまごスープ 切干大根のツナ和え フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 肉団子の煮物 キャベツの おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 ほうれん草の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 干草焼き 水菜のごま和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 角天と白滝の煮物 ブロッコリーと カニカマの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ 白菜と コーンの和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 水菜の和え物 味付けのり 牛乳
	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 29.8 g 食繊維総量 9.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.0 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.0 g
昼	カレーライス キャベツと しめじの炒め物 福神漬け バナナヨーグルト	《七夕の日》 七夕そうめん 御飯 鶏天と 夏野菜の天ぷら とうがんのくず煮 ソーダゼリー	御飯 ポークソテー 玉ねぎソース キャベツのツナ煮 ごぼうのさっぱり ごまドレ和え みそ汁	御飯 八宝菜 しゅうまい ぜんまい中華和え モロヘイヤの 中華スープ	カツ丼 キャベツの 桜えびソテー いろいろサラダ みそ汁	御飯 えびチリ なすとピーマンの おかか煮 ひじきの白和え 中華スープ	御飯 ホイコーロー さつま芋の煮物 かいそうサラダ たけのこスープ
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 38.4 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 2.5 g
夕	麦ごはん 赤魚の煮付け 長芋ステーキ 水菜とささみの 梅肉和え すまし汁	御飯 鶏の黒こしょう焼き ちりめんじゃこと 小松菜の炒め物 わかめの和え物 すまし汁	御飯 厚揚げの肉みそかけ 長芋の白煮 チンゲン菜の ドレッシング和え つけもの	御飯 豆腐のステーキ じゃが芋のソテー 切干大根の サラダ和え すまし汁	雑穀ごはん タラのムニエル 山菜スパゲティ ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 筑前煮 チンゲン菜の炒め物 小松菜の辛子和え ぎょうざスープ	御飯 鶏肉の クリームシチュー れんこんのごま炒め ナスのマリネ フルーツ
	エネルギー 425 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 11.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 26.3 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 22.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 3.6 g
おやつ	サラダ いなか せんべい まんじゅう	水まんじゅう (こしあん)	どらやき (カスタード)	人形焼き	アイスクリーム (バニラ)	スイートポテト	オレンジゼリー
	エネルギー 68 kcal たんぱく質 0.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 44 kcal たんぱく質 0.7 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 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13日～令和7年7月19日

	7/13(日)	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)	7/18(金)	7/19(土)
朝	食パン マーガリン ヨーグルトスープ 小松菜のソテー 大根のレモン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b煮奴 カリフラワーの ツナ和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き 大根のおかか和え のりの佃煮 ショア	御飯 みそ汁 焼きししゃも ほうれん草の マヨネーズ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 めかぶの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 あさりのみそ汁 ちくわの煮物 カリフラワーの ドレッシング和え ふりかけ 牛乳
	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.8 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.5 g
昼	御飯 マーボー豆腐 中華風肉団子 白菜との和え物 中華スープ	御飯 豚肉のソテー 玉ねぎソース なすの揚げ浸し 水菜のからし和え みそ汁	御飯 さわらの明太マヨ焼き 白菜と ちくわの炒め物 ごぼうと いんげんのマヨ和え コンソメスープ	冷やし中華 (ごまだれ) 御飯 春巻 ぜんまいの炒り煮	御飯 鶏のねぎみそ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ きくらげのスープ	御飯 豚の生姜焼き レンコンの炒り煮 きのこのマリネ みそ汁	牛丼 卵の花 もやしの 梅じゃこ和え チンゲン菜の 中華スープ
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 28.7 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.6 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 4.1 g
夕	御飯 シーフードのトマト煮 カリフラワーの パプリカ風味ソテー オクラとわかめの さっぱり和え物 すまし汁	御飯 牛肉と春雨の チャプチェ 里芋のころ煮 切り干し大根のナムル つけもの	御飯 豚肉の五目炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草の ピーナッツ和え すまし汁	麦ごはん すき焼き風 チンゲン菜の炒め物 春雨の和え物 すまし汁	御飯 ゴーヤチャンプルー 金平ごぼう ポテトサラダ すまし汁	御飯 あじのごま風味焼き たらこスパゲティ 水菜の サラダ風和え物 みそ汁	御飯 蒸し鶏の 和風ねぎソース かんぴょうの煮物 長芋たんざく フルーツ
	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 9.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 28.9 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.7 g
おやつ	黒棒 抹茶 (抹茶)	カスタードクレープ	クリームコンフェ	セレクトおやつ	バウムクーヘン	どらやき (抹茶あん)	豆乳ブラマンジェ
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 58 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g