

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 8月 3日 ~ 令和 7年 8月 9日

	8/3(日)	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)	8/9(土)
朝	ミニクリームパン クロワッサン 野菜スープ オムレツ フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわの炒め物 オクラと えのきの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b五目煮豆 ブロッコリーの おかか和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 か万ワ-の和え物 ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと 野菜のソテー 酢れんこん ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の卵とし ブロッコリーの ポン酢和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー キャバツのしらす和え 昆布の佃煮 牛乳
	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 29.8 g 食繊維総量 11.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.4 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 4.2 g
昼	中華飯 マーボー春雨 カリフラワーの サラダ きくらげのスープ	御飯 豚のみそ漬け焼き 長いもの白煮 ごぼうの ごまドレ和え しょうが汁	冷やし山菜 とろろそば 御飯 大学いも 炒りおから	御飯 揚げぎょうざ 里芋のみそ煮 水菜と 玉ねぎのサラダ 中華風スープ	炊き込み御飯 赤魚のおろし煮 ビーフンの そばろ炒め かぼちゃサラダ すまし汁	御飯 鶏の唐揚げ 小松菜のソテー レンコンと 大豆のサラダ みそ汁	御飯 牛肉のプルコギ風 エビしゅうまい きゅうりの梅肉和え みそ汁
	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.3 g 食繊維総量 10.8 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 16.2 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 685 kcal たんぱく質 28.9 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.5 g
タ	御飯 肉団子のてり煮 じゃが芋の バターソテー ほうれん草の ごま和え みそ汁	御飯 鶏のカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 なすの彩りマリネ つけもの	御飯 杓の香草パン粉焼き トマトソース しらたきの桜えび煮 キャバツのくるみ和え フルーツ	しらすご飯 厚揚げのステーキ きのこソース とうがんのスープ煮 キャベツのマリネ みそ汁	御飯 チンジャオロース 小松菜のクリーム煮 中華やっこ みそ汁	麦ごはん さばの香味焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 ゴーヤチャンプルー ほうれん草と ハムの炒め物 カリフラワーの カレーマリネ コーンクリームスープ
	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 9.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 2.2 g
おやつ	おにぎり いなか せんべい まんじゅう	人形焼き	クリームブッセ	どらやき (カスタード)	バウムクーヘン	アイスクリーム (バニラ)	ももゼリー
	エネルギー 46 64 kcal たんぱく質 0.6 1.1 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.1 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 89 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 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 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 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 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 8月 10日 ~ 令和 7年 8月 16日

施設長

	8/10(日)	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)
朝	食パン マーガリン コンソメスープ 小松菜と ベーコンの炒め物 きのこのマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b卵の花 カリフラワーの ツナ和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー チンゲン菜の山かけ ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 干草焼き ほうれん草と 魚肉ソーゼージ 炒め 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 か万ワ-の薄くす煮 ポテトサラダ ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわの煮物 しらすおろし のりの佃煮 牛乳
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.0 g 食繊維総量 2.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.7 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.5 g
昼	御飯 シーフードシチュー キャベツのソテー煮 切干大根の ドレッシング和え フルーツ	ささみの 梅和え冷やしうどん 御飯 ちくわの磯辺揚げ なすの煮付け	御飯 和風おろしハツバ-ク とうがんの煮物 なすのおかか和え みそ汁	御飯 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し さつま芋の ころころサラダ みそ汁	穴子と えびのちらし寿司 角天と しらたきの煮物 なすのおろし和え すまし汁	御飯 ホイコーロー 長芋ステーキ 白菜と ピーマンの和え物 わかめスープ	御飯 焼き餃子 高野豆腐の卵とし 春雨の中華和え あさりのみそ汁
	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 10.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 30.4 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.8 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.9 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 4.2 g
タ	御飯 鶏肉のソテー 玉ねぎソース カニ団子の煮物 きゅうりの ごま酢和え すまし汁	麦ごはん 豚肉と野菜の 生姜焼き 糸昆布と がんもの煮合わせ 長芋とろろ すまし汁	御飯 タラの バターしょうゆ焼き じゃが芋のソテー キャベツと ハムの和え物 すまし汁	御飯 牛肉と大根の甘辛煮 チンゲン菜と ピーマンの炒め物 ツイスト加工の ドレッシング和え すまし汁	御飯 豚バラ大根 かぼちゃの煮物 小松菜の辛子和え すまし汁	御飯 和風ツナ玉 ぜんまいの炒り煮 ブロッコリーの ごまマヨ和え すまし汁	御飯 ホキのムニエル キャベツとピーマンの ガーリックソテー ほうれん草の和え物 フルーツ
	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 23.3 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.1 g
おやつ	黒棒 ローザーク (いちご)	クリームコンフェ	どらやき (抹茶あん)	セレクトおやつ	おはぎ(きなこ)	たい焼き	紅茶のムース
	エネルギー 66 80 kcal たんぱく質 1.1 1.7 g 食繊維総量 0.2 0.2 g 食塩相当量 0.0 0.0 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 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 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 78 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 0.0 g