

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 24日 ~ 令和 7年 8月 30日

	8/24(日)	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)	8/30(土)
朝	食パン ブルーベリージャム クラムチャウダー 小松菜のソテー ほうれん草の ドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐のツナ煮 キャベツと ちくわの和え物 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 もやしのごま酢和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き チンゲン菜と 油揚げの和え物 のりの佃煮 ヤクルト	御飯 すまし汁 もやしと卵のソテー ほうれん草の おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 すまし汁 干草焼き チンゲン菜の和え物 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き キャベツと コーンの和え物 ふりかけ 牛乳
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.8 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 2.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.3 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.6 g
昼	御飯 マーボーなす かぼちゃの煮物 ぜんまい中華和え チンゲン菜の 中華スープ	ハヤシライス ほうれん草と ハムの炒め物 レンコンと 大豆のサラダ コンソメスープ	御飯 豚の生姜焼き なすのみそ煮 長芋とオクラの 和え物 さつま汁	《セレクトメニュー》 ごま担々麺か 塩野菜ラーメンか 中華風雑炊 御飯 しゅうまい バンバンジー	御飯 メンチカツと コロッケ 糸昆布の煮物 なめこおろし すまし汁	麦ごはん 赤魚の磯辺揚げ なすの煮付け カリフラワーの 梅肉和え かき玉汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 大学いも マカロニサラダ みそ汁
	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.2 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 11.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 1237 kcal たんぱく質 60.7 g 食繊維総量 14.9 g 食塩相当量 14.1 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.8 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.0 g
タ	御飯 チキンピカタ 車心の煮物 ツイストカニの ドレッシング和え すまし汁	御飯 ピーマンの 肉詰めフライ 白菜のベーコン炒め ブロッコリーの ピーナッツ和え すまし汁	御飯 鶏のさんしょう焼き じゃが芋の バターソテー カリフラワーの 青じそドレッシング和え みそ汁	麦ごはん 揚げ出し豆腐 しらたきと インゲンの煮物 長芋とろろ つけもの すまし汁	御飯 たらの外外リース焼き カリフラワーの パパロンチノ風ソテー わかめの和え物 すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め さつま芋のとさ煮 白菜のごま和え フルーツ	御飯 タンドリーチキン ブロッコリーの ツナソテー 切干大根 ドレッシング和え マッシュルームの スープ
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 30.6 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 8.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 3.1 g
おやつ	まがりカステラ せんべい	セレクトおやつ	焼プリンタルト	もみじまんじゅう	薄皮まんじゅう	カスタードクレープ	オレンジゼリー
	エネルギー 48 94 kcal たんぱく質 0.6 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 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 122 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 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 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 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 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 31日 ~ 令和 7年 9月 6日

	8/31(日)	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	9/6(土)
朝	ミニクリームパン クロワッサン ミネストローネ ほうれん草の炒め フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 小松菜の卵とし しらすおろし 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 角天の煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 白菜のごま和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの おかか和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージの ソテー カリフラワーの甘酢 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 なすの梅じゃこ和え ふりかけ 牛乳
	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.3 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 30.2 g 食繊維総量 8.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.8 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 3.5 g
昼	御飯 かに玉あんかけ なすのそぼろみそ煮 花野菜の ドレッシング和え 具たくさんみそ汁	オムライス キャベツの カニカマソテー なすの彩りマリネ わかめスープ	炊き込み御飯 鶏の黒こしょう焼き じゃがいもの きんぴら トマトと アボカドのサラダ みそ汁	御飯 えびチリ 小松菜の煮浸し きのこサラダ たけのこスープ	きつねうどん 御飯 かぼちゃの そぼろあんかけ ひじきの白和え	御飯 ポークソテー 玉ねぎソース 小松菜のソテー キャベツの フルクトレッシング 和え コンソメスープ	御飯 酢どり 長芋の白煮 もやし中華和え ニラ中華スープ
	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.0 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.2 g 食繊維総量 10.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 14.9 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.2 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.2 g
タ	御飯 さわらのおろし煮 ビーフンの山菜炒め きゅうりと わかめの酢の物 すまし汁	御飯 豚肉の五目炒め ブロッコリーの バターソテー 酢れんこん みそ汁	御飯 野菜の豚肉巻きフライ ふろふき大根 キャベツの磯辺和え すまし汁	御飯 牛肉ともやしの オysterソース炒め チンゲン菜と 干しえびの炒め物 ぜんまいの 中華風和え物 ぎょうざスープ	御飯 さばの塩焼き 豆腐の田楽 長いもたんざく つけもの	御飯 えび団子の 和風煮込み 金平れんこん バンバンジー きくらげのスープ	御飯 シーフードシチュー 切干大根のツナ炒め カリフラワーの 青じそドレッシング 和え フルーツ
	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 10.9 g 食塩相当量 4.2 g
おやつ	サラダ せんべい ロールケーキ (カスタード)	バウムクーヘン	カエデの実	どらやき (抹茶あん)	ドームケーキ (カスタード)	クリームコンフェ	豆乳ブラマンジェ
	エネルギー 68 80 kcal たんぱく質 0.8 1.7 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.2 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 99 kcal たんぱく質 1.2 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 117 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 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 46 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g