

# 週間献立表

令和 8年 6月 28日 ~ 令和 8年 7月 4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。

	6/28(日)	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)
朝	食パン マーマレード パソフキポタージュ キャバツとひき肉の炒め物 ブロッコリーの ごまマヨ和え ヤクルト	御飯 みそ汁 だし巻き卵 比と長いもの和え物 ふりかけ カフェオレ	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b厚揚げの煮物 白菜のおろし和え 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 たまご豆腐 ささみと青菜の マヨポン酢和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 がんもの煮物 きゅうりの 酢みそ和え のりの佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの ポン酢和え 梅干し 牛乳	御飯 あさりのみそ汁 ウインナーソテー 小松菜のしらす和え ふりかけ ヤクルト
	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.2 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.5 g 食繊維総量 2.1 g 食塩相当量 3.5 g
昼	チキンカレー 長芋グリル なすのおろしマリネ ふくしん漬け	御飯 アジの竜田揚げ シャーマンポテト マカロニ ドレッシング和え 切干大根のみそ汁	御飯 鶏肉のソテー マヨマスタードソース ピーマンの ベーコン炒め ほうれん草のドレッシング和え コンソメスープ	冷やしたぬきうどん 御飯 ちくわの磯辺揚げ なすの煮付け	御飯 タンドリーチキン さつまいもと 切り昆布の煮物 オクラと比の和え物 みそ汁	御飯 マーボーなす 糸こんにゃくと 厚揚げの煮物 もやしと ぜんまいのナムル きくらげのスープ	麦ごはん メンチカツと コーンコロケ チンゲン菜の ベーコンソテー 切干大根の和え物 春雨スープ
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 9.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 28.1 g 食繊維総量 9.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 4.1 g
夕	御飯 和風ツナ玉 かぼちゃの煮物 ほうれん草の かか和え すまし汁	御飯 肉団子の和風煮込み ピーマンのじゃこ炒め もずく酢 すまし汁	御飯 他人煮 ブロッコリーと 干しえびの炒め物 キャバツと ハムの和え物 ごぼう汁	麦ごはん ホキの味噌マヨ焼き カリフラワーの カレーソテー わかめと 大根の酢の物 すまし汁	御飯 野菜の豚肉巻きフライ 小松菜の煮浸し キャバツの ピーナッツ和え すまし汁	御飯 鶏肉の西京焼き 高野豆腐の含め煮 大根の塩昆布和え すまし汁	御飯 牛肉のプルコギ風 里いもの カニカマあんかけ ごぼうのごま和え フルーツ
	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 4.2 g
おやつ	おにぎり フリーカットケーキ せんべい (抹茶)	抹茶ワッフル (あんこ)	どら焼 (こしあん)	レモンケーキ	プチシュー (カスタード、チョコ)	ドームケーキ (カスタード)	キャラメル パンナコッタ
	エネルギー 46.83 kcal たんぱく質 0.6 1.8 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 169 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 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 55 kcal たんぱく質 0.9 g 食繊維総量 1.4 g 食塩相当量 0.0 g

# 週間献立表

令和 8年 7月 5日 ~ 令和 8年 7月 11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。

	7/5(日)	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)
朝	ミニクリームパン クロワッサン 肉団子のシウプ じゃが芋の カレーソテー 花野菜の ドレッシング和え ヤクルト	御飯 みそ汁 白菜とえびの炒め物 ブロッコリーの コールスローサラダ ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 ほうれん草の おかか和え 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 干草焼き キャベツのごま和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 じゃが芋のツナ煮 ブロッコリーと むきえびの和え物 梅干し ヤクルト	御飯 みそ汁 厚揚げの田楽 白菜と コーンの和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 もやしの和え物 味付けのり ヤクルト
	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.4 g 食繊維総量 9.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.9 g
昼	中華飯 小松菜と角天の煮浸し れんこんと ひじきのマヨ和え みそ汁	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「マ」和え みそ汁	《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	御飯 照焼ハンバーグ しらたきの煮物 レタスの カニカマ和え すまし汁	ソースカツ丼 糸昆布の煮物 なめこおろし みそ汁	御飯 えびチリ なすと ピ-マのおかか煮 カリフラワーの甘酢 中華スープ	御飯 ホイコーロー さつま芋の煮物 ぜんまいの 中華風和え物 たけのこスープ
	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.3 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.4 g
夕	御飯 赤魚の煮付け ビーフンの そばろ炒め 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 長いもの白煮 チンゲン菜の ドレッシング和え つけもの	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	麦ごはん タラのムニエル 山菜スパゲティ 長芋とろろ すまし汁	御飯 筑前煮 だし巻き卵 小松菜のお浸し みそ汁	御飯 豆腐のステーキ チキンナゲット 切干大根の「マ」和え すまし汁
	エネルギー 451 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.9 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 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	エネルギー 507 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 21.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.9 g
おやつ	セレクトおやつ	どらやき (カスタード)	七夕ゼリー	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 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 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 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 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