

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 8年 8月 23日 ~ 令和 8年 8月 29日

	8/23(日)	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/29(土)
朝	食パン チョコレートジャム クラムチャウダー 小松菜のソテー カリフラワーの ドレッシング 和え ヤクルト	御飯 みそ汁 高野豆腐のツナ煮 ほうれん草と ちくわの和え物 梅干し カフェオレ	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 チンゲン菜の ごま酢和え 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 目玉焼き 白菜とちくわの 和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 すまし汁 ウインナーソテー ほうれん草と ささみのドレッシング和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 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 ちくわの和え物 ふりかけ ヤクルト
	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.7 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 2.5 g
昼	御飯 マーボーなす 春巻 ぜんまい中華和え チンゲン菜の 中華スープ	御飯 豚のしょうが焼き 切干大根の桜エビ煮 長いもと オクラの和え物 すまし汁	カツカレー(中辛) ほうれん草の バターソテー 野菜サラダ ふくしん漬け	冷やし中華 御飯 しゅうまい 桜えびと じゃがいもの炒め物	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 貝たくさんみそ汁	御飯 赤魚のいそべ揚げ 青菜のソテー カリフラワーの 梅肉和え かき玉汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ピーマンの ベーコン炒め マカロニサラダ すまし汁
	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.7 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 11.7 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 28.9 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.1 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 たらの外外リース焼き 白菜のベーコン炒め キャベツの ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 鶏のさんしょう焼き たけのこの煮物 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 豆腐の きのこあんかけ しらたきと インゲンの煮物 長芋とろろ つけもの	御飯 えび団子の チリソースがけ かぼちゃの マヨチーズ焼き 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 切干大根の ドレッシング和え マッシュルームの スープ
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 30.3 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 14.6 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 475 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 563 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 3.1 g
おやつ	まがり カステラ せんべい	焼プリンタルト	ドーナツ	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 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 159 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.3 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 8年 8月 30日 ~ 令和 8年 9月 5日

	8/30(日)	8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(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 ヤクルト	御飯 みそ汁 小松菜の卵とし 大根の青じそ ドレッシング和え ふりかけ ジョア	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 ヤクルト	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 白菜のごま和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーと ささみの和え物 梅干し ヤクルト	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 いわしの生姜煮 たまご豆腐 ふりかけ ヤクルト
	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.4 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.4 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 8.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.8 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.7 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 1.2 g 食塩相当量 3.0 g
昼	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	ジャージャー麺 御飯 なすとピーマンの 揚げ浸し ゴーヤのツナ炒め モロヘイヤの 中華スープ	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 カリフラワーとアボカドの 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	御飯 鶏肉の 香草パン粉焼き かぼちゃの そばろあんかけ めかぶの和え物 ほうれん草のスープ	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 酢鶏 長芋の白煮 もやしの中華和え ニラの中華スープ
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 10.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 11.5 g 食塩相当量 4.2 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 652 kcal たんぱく質 28.5 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.2 g
タ	御飯 冷しゃぶ風 ふろふき大根 キャベツの磯辺和え すまし汁	御飯 鰯のおろし煮 ビーフンの山菜炒め 白菜とカメの酢の物 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 牛肉ともやしの オysterソース炒め 里芋のごまみそ煮 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 長芋の梅肉和え すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ 金平れんこん きゅうりと しらすの酢の物 つけもの	御飯 シーフードシチュー 切干大根のツナ炒め カリフラワーの和え物 フルーツ
	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 27.4 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 10.7 g 食塩相当量 4.0 g
おやつ	セレクトおやつ	バウムクーヘン	カエデの実	どらやき (抹茶あん)	クリームコンフェ	ドームケーキ (カスタード)	豆乳ブラマンジェ
	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 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 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 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 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