

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年08月26日(月)	令和06年08月27日(火)	令和06年08月28日(水)	令和06年08月29日(木)	令和06年08月30日(金)	令和06年08月31日(土)	令和06年09月01日(日)
朝	ごはん おかか納豆 大根炒り煮 キャベツのお浸し みそ汁(もやし・わかめ) ぎゅうにゅう	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけ みそ汁(かぶ・油揚げ) ヤクルト	あんパン ミートボール 付)ブロッコリー かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(白桃) ぎゅうにゅう	ごはん 厚揚げの甘辛煮 青菜の山吹和え(醤油) たいみそ みそ汁(南瓜・えのき) ヤクルト	ごはん がんと冬瓜の煮物 キャベツの和え物 あみ佃煮 みそ汁(畑菜・しめじ) ぎゅうにゅう	ごはん じゃが芋そぼろ煮 オクラのおかか和え(醤油) のり佃煮 みそ汁(白菜・椎茸) ヤクルト	ジャムパン へーコンの卵とじ キャベツのスープ煮 フルーツ缶(パイン) ぎゅうにゅう
昼	ごはん 肉団子の中華煮 冬瓜の煮物 ザーサイ みかんヨーグルト みそ汁(白菜・しめじ)	冷やしたぬき冷や麦 豆腐チャンプルー 白菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー)	《地産地消の日》 ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 夕顔の煮付け 冷や汁 冷やしトマト 冷たいきゅうり汁	ごはん ほきの照りだれ焼き 付)小松菜 いんげんの煮物 スパサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(茄子・大根葉)	ごはん 牛肉と野菜のオイスター炒め 竹輪と青菜の煮浸し もやしのお浸し デザートムース(いちご) みそ汁(里芋・わかめ)	ごはん さわらの梅煮 付)いんげん 茄子の甘辛みそ炒め かぼちゃサラダ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(花麩・葱)	ごはん 豚肉の生姜炒め かぶの信田煮 青菜の磯和え フルーツ(バナナ) みそ汁(南瓜・大根葉)
夕	ごはん さばの照り焼き 付)大根おろし 茄子の煮物 豆のごま和えサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ 野菜あん) もやしの炒り煮 カレーコロッケ みそ汁(チンゲン菜・高野豆腐)	ごはん ますの漬け焼き 付)ほうれん草 ひじきの煮物 やきそば みそ汁(大根・わかめ)	ごはん 擬製豆腐 付)ブロッコリー じゃが芋と車麩の煮物 メンチカツ みそ汁(卵・きぬさや)	ごはん かに風味卵焼き 甘酢あん) 大根煮 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・コーン)	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー 金平ごぼう 春巻き みそ汁(うまい菜・高野豆腐)	ごはん あぶらかれいのみりん焼き 付)甘酢生姜 里芋の煮物 カニクリームコロッケ みそ汁(豆腐・ねぎ)
	エネルギー 1920 kcal	エネルギー 1870 kcal	エネルギー 1903 kcal	エネルギー 2024 kcal	エネルギー 1920 kcal	エネルギー 1881 kcal	エネルギー 1874 kcal
	水分 1341.1 g	水分 1224.6 g	水分 1335.7 g	水分 1212.9 g	水分 1548.7 g	水分 1083.8 g	水分 1284.1 g
	蛋白質 69.3 g	蛋白質 69.7 g	蛋白質 73.8 g	蛋白質 71.1 g	蛋白質 71.5 g	蛋白質 68.0 g	蛋白質 70.9 g
	脂質 44.1 g	脂質 39.1 g	脂質 47.5 g	脂質 45.7 g	脂質 42.3 g	脂質 36.6 g	脂質 48.4 g
	炭水化物 327.9 g	炭水化物 318.7 g	炭水化物 303.9 g	炭水化物 344.2 g	炭水化物 328.6 g	炭水化物 330.8 g	炭水化物 300.3 g
	食塩相当 11.0 g	食塩相当 11.1 g	食塩相当 9.8 g	食塩相当 9.4 g	食塩相当 10.4 g	食塩相当 8.4 g	食塩相当 7.3 g