

○週間献立表○

常食

日付	2025年06月30日(月)	2025年07月01日(火)	2025年07月02日(水)	2025年07月03日(木)	2025年07月04日(金)	2025年07月05日(土)	2025年07月06日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉) 温泉卵 ほうれん草煮 もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/板麩) 炒り豆腐 煮浸し のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(キャベツ/絹さや) 鶏団子の煮物 ピーマンの炒め煮 うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(かいわれ菜/じゃがいも) 冷奴 いんげん炒め煮 たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(茄子/葱) サンマかば焼き 野菜煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(ほうれん草/おつゆ麩) 豆腐のそぼろ煮 キャベツ炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/冬瓜) 目玉焼き 菜の花煮 梅びしお 牛乳	
昼食	ごはん 魚の照り焼き 里芋のそぼろかけ ゆず和え 果物	ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメ煮 ドレッシング和え 果物	ごはん 魚の塩麩焼き 茄子の煮物 白菜サラダ 果物缶	◆特別メニュー◆ ごはん 魚の黄身焼き チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ  (A) 果物 (B) 抹茶ケーキ	ごはん ポークステーキ風 かぶのおかか煮 春雨サラダ 果物	ごはん アジの南蛮漬 青菜炒め煮 かにかま和え ゼリー	ごはん 鶏肉のおろし煮 ピーマンの炒め煮 さつま芋サラダ 果物	
夕食	ごはん 味噌汁(大根/かいわれ菜) 鶏肉のチーズ焼き 青菜炒め オクラの山かけ	ごはん すまし汁(葱/かぶ) ブリの味噌漬け焼き 金平ごぼう チンゲン菜サラダ	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐) 干草焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁(油揚げ/玉葱) 鱈のムニエル 冬瓜の煮物 ドレッシング和え	ごはん 味噌汁(葉大根/豆腐) 魚と野菜のホイル焼き さつま芋のレモン煮 和え物	ごはん 味噌汁(高野豆腐/小松菜) 鶏肉のうま塩煮 いんげんの煮物 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん すまし汁(葱/花麩) 魚の胡麻醤油焼き レンコンの味噌煮 ほうれん草のお浸し	
一日合計	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 75.8 g 脂質 43.4 g 炭水化物 267.7 g ナトリウム 2549 mg	エネルギー 1803 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 45.2 g 炭水化物 268.7 g ナトリウム 2760 mg	エネルギー 1798 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 39.9 g 炭水化物 280.0 g ナトリウム 2974 mg	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 75.3 g 脂質 45.6 g 炭水化物 263.9 g ナトリウム 2577 mg	1838 kcal 蛋白質 75.3 g 脂質 52.0 g 炭水化物 263.4 g ナトリウム 2503 mg	エネルギー 1784 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 36.1 g 炭水化物 289.7 g ナトリウム 2551 mg	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 40.7 g 炭水化物 276.6 g ナトリウム 2748 mg	エネルギー 1809 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 43.8 g 炭水化物 277.4 g ナトリウム 2971 mg

※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。