

予 定 献 立 一 覧 表

2025/7/24 14:52
1/1

令和 7 年 7 月 30 日 ～ 令和 7 年 8 月 5 日

【 常 食 】

	7月30日(水)		7月31日(木)		8月 1日(金)		8月 2日(土)		8月 3日(日)		8月 4日(月)		8月 5日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(ナス・モヤシ) 豆乳がんモの煮物 小松菜の中華炒め 味付けのり ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(大根・麩) 厚焼卵 ツナの野菜炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(麩・ジャガイモ) かに豆腐 白菜の炒め物 ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(菜花・麩) いわしの甘露煮 青菜のナムル ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・オクラ) オムレツ ほうれん草のシラス和え 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(ナス・モヤシ) 豆腐と野菜の旨煮 小松菜の中華炒め ふりかけ 牛乳200	
昼	御飯(180g) ポークバーベキューソー 菜花の煮びたし さつま芋フレンチサラダ フルーツポンチ 		御飯(180g) 豚肉の胡麻味噌炒め 南瓜のいとこ煮 モヤシの胡麻和え パイン・オレンジ 		御飯(180g) 魚の漬け焼(サバ) 里芋のそぼろ炒り煮 かぶの酢漬 ブルーチェ 		御飯(180g) 魚のタルタルソース焼(メルルーサ) 冬瓜のエビあんかけ スパゲッティサラダ オレンジ・洋梨缶 		カレーライス ・ キャベツソー ポン酢和え バナナ・黄桃缶 		御飯(180g) 鰻のミン焼 小松菜とキノコの炒り煮 ブロッコリーとササミのサラダ チョコバナナ 		御飯(180g) 鶏肉の葱ソースかけ 高野豆腐の煮物 カブの梅和え フルーツヨーグルト	
タ	A	B	A	B	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロコンブ) 鶏肉のチャーシュー風 チンゲン菜とアサリの炒め物 カリフラワーのマリネ 	御飯(180g) 味噌汁(ナス・インゲン) 豚肉のしぐれ煮 小松菜と薩摩揚げの炒め物 きんとん	御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚のムニエル(タラ) かぶの炒め煮 ワカメの酢の物	御飯(180g) 味噌汁(エノキ・大根) 八宝菜風 もやしの炒り煮 焼なす 	A	B				
	御飯(180g) 味噌汁(豆腐・オクラ) 魚の卵マヨネーズ焼(サワラ) かぶと人参の煮物 ササミと大根の和え物	焼そば 餃子(2個) ・ かぶと人参の煮物 ササミと大根の和え物	御飯(180g) 味噌汁(青菜・油揚げ) 魚の煮付け(ブリ) 車麩の炒り煮 白菜とカニの酢の物	カレーうどん ・ 車麩の炒り煮 白菜とカニの酢の物					御飯(180g) 味噌汁(アサリ・菜の花) 魚の生姜焼(ブリ) じゃが芋のそぼろ炒り煮 春雨の酢の物	仙台麩の卵とじ丼 味噌汁(アサリ・菜の花) ・ じゃが芋のそぼろ炒り煮 春雨の酢の物				
1 日 合 計	kcal 1811.35	1764.24 kcal	kcal 1806.67	1827.59 kcal	kcal 1766.64	kcal 1759.28	kcal 1795.17	kcal 1764.22	kcal 1814.71	1870.81 kcal				
	蛋白質 65.24	61.36 g	蛋白質 72.43	70.59 g	蛋白質 69.17	蛋白質 73.65	蛋白質 67.5	蛋白質 74.85	蛋白質 70.51	70.61 g				
	脂質 53.35	46.48 g	脂質 48.87	48.16 g	脂質 51.54	脂質 44.09	脂質 48.6	脂質 50.52	脂質 49.78	49.86 g				
	炭水化物 283.35	284.34 g	炭水化物 288.71	293.51 g	炭水化物 275.01	炭水化物 281.44	炭水化物 288.85	炭水化物 266.99	炭水化物 289.94	301.08 g				
	食塩相当 6.58	7.5 g	食塩相当 6.15	6.82 g	食塩相当 6.89	食塩相当 6.36	食塩相当 7.11	食塩相当 6.95	食塩相当 6.84	6.97 g				

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

備考