

期間：令和7年6月29日～ 令和7年7月5日

選択食週間予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月29日		6月30日		7月1日		7月2日		7月3日		7月4日		7月5日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食 Breakfast			ご飯	食パン	ご飯		ご飯	コッペパン	ご飯					
			ふりかけ	ｲﾝｼﾞ &ﾏｰｶﾞﾘﾝ	納豆		のり佃煮	(ﾌﾙｰﾍﾞﾘｰ)	ふりかけ					
			豚肉とｷｬﾍﾞﾂの炒め物	豚肉とｷｬﾍﾞﾂの炒め物	厚揚げの卵とじ		肉団子の甘酢あん	肉団子の甘酢あん	スクランブルエッグ & ベーコン					
			切干大根 とほうれん草の和え物	切干大根 とほうれん草の和え物	ごぼう サラダ		カリフラワー の塩炒め	カリフラワー の塩炒め	麻婆茄子					
			野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ		野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ					
			大根とえのきの中華スープ	大根とえのきの中華スープ	もやしと ニラの味噌汁		白菜と中華スープ	白菜と中華スープ	ｷｬﾍﾞﾂ と高野豆腐 の味噌汁					
昼食 Lunch					豚肉の甘辛ﾍﾟｯﾊﾟｰ 丼		ご飯							
			黒ごま担々麺		ほうれん 草のお浸し		ﾊﾑｶﾂ & はんぺんﾌﾗｲ		ﾊﾔｼﾗｲｽ					
			白菜と菜の花のお浸し		れんこんとひじきの サラダ		ｽﾛｰ		大根ゆず和え					
			高野豆腐 の煮物		かき玉スープ		ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ		牛乳					
			牛乳		牛乳		小松菜 と大根の味噌汁		プリン					
							牛乳							
夕食 Dinner			ご飯	ご飯	ご飯		ご飯							
			チキンソテーガーリック	八宝菜	さばの文化干し焼		ﾊｰﾍﾞｷｬｰﾁｷﾝ							
			ｷｬﾍﾞﾂ のしば 漬け和え	にらまんじゅう	ｷｬﾍﾞﾂ とわかめの 酢みそ和え		五目ﾋｰﾌﾝ							
			じゃが芋のカレーソテー	もやしときゅうりの ナムル	大根のそぼろあん		うまい 菜と油揚げの和え物							
			いんげんともやしの 味噌汁	ほうれん 草と油揚げの味噌汁	ﾁﾝｹﾞﾝ 菜の高野豆腐 の味噌汁		もやしと 椎茸の味噌汁							
エネルギー	808 kcal		758 kcal		1027 kcal		846 kcal							
たんぱく 質	31.1g		28.4g		40.6g		36.2g							
脂質	25.8g		18.1g		45.8g		24.6g							
炭水化物	113.1g		122.8g		110.5g		118.1g							
食塩相当量	3.7g		6.2g		6.0g		4.2g							

期間：令和7年6月22日～ 令和7年6月28日

選択食週間予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	6月22日		6月23日		6月24日		6月25日		6月26日		6月27日		6月28日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食 Breakfast			ご飯	食パン	ご飯		ご飯	コッペパン	ご飯		ご飯	食パン	ご飯	
			ふりかけ	ピーナツ&マーガリン	納豆		うめびしお	(いちご)	ふりかけ		納豆	はちみつ & マーガリン	ふりかけ	
			ミニハンバーグ	ミニハンバーグ	豚肉と厚揚げの炒め物		仙台麩の卵とし	仙台麩の卵とし	ツナじゃが		焼売	焼売	豆腐の和風煮	
			小松菜とベーコンのソテー	小松菜とベーコンのソテー	大豆トマト煮		マカロニサラダ	マカロニサラダ	もやしのベーコン炒め		おくらのごま和え	おくらのごま和え	春雨中華サラダ	
			野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ		野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ		野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	
			豆腐と長葱の味噌汁	豆腐と長葱の味噌汁	玉葱とわかめの味噌汁		もやしとベーコンのスープ	もやしとベーコンのスープ	キャベツと厚揚げの味噌汁		もやしとチンゲン菜の味噌汁	もやしとチンゲン菜の味噌汁	里芋と万能葱の味噌汁	
			乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料		ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	
エネルギー			592 kcal	615 kcal	713 kcal		689 kcal	763 kcal	626 kcal		729 kcal	627 kca	631 kcal	
たんぱく質			18.8g	20.1g	33.4g		28.5g	30.9g	18.1g		23.3g	19.5g	20.3g	
脂質			12.0g	24.6g	18.0g		16.7g	35.9g	13.7g		18.9g	22.4g	9.7g	
炭水化物			102.5g	78.0g	103.6g		107.1g	79.1g	111.6g		119.5g	89.5g	116.1g	
食塩相当量			3.0g	4.1g	3.4g		3.6g	4.2g	3.4g		3.2g	4.3g	4.0g	
昼食 Lunch			山形辛味噌ラーメン		豚肉ビビンバ丼		ご飯		とり天冷やしおろしうどん		天津飯		ご飯	
			パンプキンサラダ		イタリアンサラダ		アジフライ & 豚焼肉				白菜のツナマヨサラダ		鶏肉の塩生姜焼き	
			もやしと小松菜のナムル		白菜スープ		スロー		わかめごはん		野菜スープ		もやしとちくわの酢味噌和え	
			牛乳		牛乳		ほうれん草のピーナツ和え		おくらと山菜のわさび風味の和え物		牛乳		コーンと玉葱のスープ	
							いんげんと油揚げの味噌汁		牛乳				牛乳	
エネルギー			749 kcal		784 kcal		987 kcal		768 kcal		783 kcal		935 kcal	
たんぱく質			27.0g		34.5g		41.9g		28.6g		21.8g		38.6g	
脂質			27.9g		25.7g		33.3g		19.9g		32.5g		31.8g	
炭水化物			98.2g		103.6g		128.3g		119.3g		101.9g		121.5g	
食塩相当量			8.4g		4.8g		3.9g		7.0g		4.8g		3.7g	
夕食 Dinner	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯			
	マスタードポーク		チキンの香草焼き		肉団子の中華炒め		鶏肉の西京味噌焼		牛肉のシャリアピンソース		揚げサバの油淋鶏ソース			
	いんげんと油揚げの甘辛煮		わかめとツナの中華和え		小松菜とえのきの和え物		わかめときゅうりの青じそ和え		ほうれん草とマツタケのソテー		さつま芋のレモン煮			
	ブロッコリーと帆立塩だれ和え		きんぴらごぼう		スロー		菜の花とちくわの塩昆布ナムル		スロー		ひじきと小松菜の和え物			
	チンゲン菜としめじの味噌汁		大根と油揚げの味噌汁		ごぼうのスープ		豆腐と万能葱の清まし汁		白菜とわかめの中華スープ		大根とえのきの味噌汁			
エネルギー	822 kcal		897 kcal		829 kcal		817 kcal		774 kcal		839 kcal			
たんぱく質	38.9g		34.2g		28.3g		35.0g		23.6g		23.0g			
脂質	15.1g		32.4g		23.7g		21.3g		30.6g		19.5g			
炭水化物	109.4g		115.3g		134.1g		119.6g		106.9g		142.9g			
食塩相当量	4.1g		4.0g		6.5g		4.3g		4.3g		3.5g			