

選択食週間予定献立表

期間：令和7年7月27日～ 令和7年8月2日

	日		月		火		水		木		金		土	
	7月27日		7月28日		7月29日		7月30日		7月31日		8月1日		8月2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		
			ふりかけ	チョコレート&マーガリン	納豆		たいみそ	(ピーナツ)	ふりかけ		納豆	イチジク&マーガリン		
			肉野菜炒め	肉野菜炒め	仙台麩の卵とじ		ウイナーとスナップエンドウの炒め物	ウイナーとスナップエンドウの炒め物	いわしの梅煮		ウイナー & オムレツ	ウイナー & オムレツ		
			ほうれん草の磯辺和え	ほうれん草の磯辺和え	チンゲン菜と春雨の中華サラダ		ブロッコリーのツナマヨ和え	ブロッコリーのツナマヨ和え	白菜と油揚げの煮浸し		菜の花のナムル	菜の花のナムル		
			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		
			チンゲン菜とえのきのスープ	チンゲン菜とえのきのスープ	もやしと小松菜の味噌汁		ほうれん草とリンゴのスープ	ほうれん草とリンゴのスープ	じゃが芋とわかめの味噌汁		椎茸と豆腐の中華スープ	椎茸と豆腐の中華スープ		
エネルギー			531 kcal	537 kcal			604 kcal	716 kcal			670 kcal	628 kcal		
たんぱく質			19.8g	20.6g			22.1g	24.6g			24.5g	21.0g		
脂質			6.7g	16.9g			19.2g	35.2g			18.5g	26.2g		
炭水化物			100.4g	77.4g			110.7g	77.3g			102.0g	77.2g		
食塩相当量			3.5g	4.6g			3.2g	4.2g			4.6g	5.6g		
昼食 Lunch			ジャージャーうどん		ご飯		五目野菜そぼろ丼				ご飯			
			菜飯ごはん		鶏肉の味噌漬け焼き		メンチカツ		彩り冷やしそうめん		油淋鶏			
			なすの揚げ浸し		野菜ソテー		菜の花と人参のわさび和え		揚げ出し豆腐		レタスミックス			
			キムチ冷奴		枝豆ポテトサラダ		いんげんと白菜の味噌汁		ごぼうと味噌炒め		カリフラワーのハーミスタード和え			
			牛乳		豆腐と長葱の清まし汁		牛乳		牛乳		キャベツとセリのコンソメスープ			
					牛乳						牛乳			
エネルギー			996 kcal		1015 kcal		859 kcal		586 kcal		970 kcal			
たんぱく質			31.4g		44.0g		42.2g		20.7g		30.7g			
脂質			25.9g		34.5g		25.1g		23.3g		35.5g			
炭水化物			159.5g		129.3g		118.2g		73.3g		132.3g			
食塩相当量			5.1g		4.9g		5.7g		5.7g		4.4g			
夕食 Dinner	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯					
	チキンの香草焼き		豚肉のオイスター 生姜焼き		麻婆豆腐		回鍋肉		煮込みハンバーグ					
	スナップエンドウのソテー		大根のサラダ		キャベツとしめじの辛子和え		もやしとわかめの塩昆布和え		ポテトサラダ					
	たまごとブロッコリーサラダ		いんげんとちくわのポン酢和え		大学芋		海鮮焼売		人参としらたきのきんぴら 風					
	大根とわかめの味噌汁		キャベツとおつゆふの味噌汁		玉葱のコンソメスープ		中華たまごスープ		ほうれん草と玉葱のスープ					
エネルギー	864 kcal		724 kcal		908 kcal		802 kcal		855 kcal					
たんぱく質	34.4g		31.1g		29.9g		29.6g		22.8g					
脂質	31.1g		15.0g		29.0g		22.5g		26.0g					
炭水化物	110.2g		115.99g		131.8g		121.6g		133.0g					
食塩相当量	3.4g		4.2g		4.2g		5.5g		4.4g					

期間：令和7年8月3日～ 令和7年8月9日

選択食週間予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	8月3日		8月4日		8月5日		8月6日		8月7日		8月8日		8月9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	チョコレート&マーガリン	納豆		うめびしお	(ピーナツ)	ふりかけ					
			ウィンナーと野菜のケチャップ炒め	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め	厚揚げの玉子とし		ツナじゃが	ツナじゃが	グリルチキン					
			アスパラとコーンのマヨネーズ和え	アスパラとコーンのマヨネーズ和え	ブロッコリーとカブの和え物		切干大根の煮物	切干大根の煮物	モロヘイヤとオクラのお浸し					
			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					
			もやしの中華スープ	もやしの中華スープ	しめじと白菜の味噌汁		チゲソ菜と庄内麩の味噌汁	チゲソ菜と庄内麩の味噌汁	豆腐とみつばの味噌汁					
昼食 Lunch			かき揚げ丼		山菜うどん		ご飯							
			キャベツのしば漬和え		わかめご飯		鶏もも肉のアラビアータ風		ハヤシライス					
			こんにゃくとエリンギの炒め物		ちくわ天		ほうれん草とコーンのソテー		シーザーサラダ					
			玉葱と油揚げの味噌汁		チンゲン菜のザーサイ和え		スロー		かき玉スープ					
			牛乳		牛乳		ごぼうと油揚げの味噌汁		牛乳					
							牛乳							
夕食 Dinner			ご飯	ご飯	ご飯		ご飯							
			平牧三元豚メンチカツ	豚肉の焦がしガーリック炒め	チキンのオニオンペッパーソース		チャージャン豆腐							
			ひじきとおくらの和え物	スロー	じゃが芋のたらこマヨネーズ		春菊とちくわの辛子和え							
			スナップエンドウのレモンペッパーソテー	わかめときゅうりの青じそ和え	小松菜と油揚げの煮浸し		レンコンとひじきのサラダ							
			小松菜と大根の味噌汁	里芋と絹さやの味噌汁	ほうれん草と豆腐の味噌汁		わかめスープ							
エネルギーたんばく質脂質炭水化物食塩相当量	815 kcal		952 kcal		822 kcal		821 kcal							
	22.6g		28.1g		33.7g		27.3g							
	21.6g		41.6g		23.3g		29.2g							
	134.1g		125.9g		116.5g		113.4g							
	4.0g		4.3g		3.6g		4.0g							