



献立表



令和8年8月1日～8月7日

	1 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (いんげん) 目玉焼き 大根のポン酢和え たいみそ	ごはん みそ汁 (玉ねぎ) 麩の煮物 白菜の生姜和え 梅干し	ごはん みそ汁 (玉子) 厚揚げの煮物 いんげん胡麻ドレ和え 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (わかめ) じゃが芋の炒め煮 小松菜のおかか和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (キャベツ) 納豆 春菊の煮浸し 梅びしお	ごはん みそ汁 (なす) 厚焼き玉子 白菜のなめ茸和え たいみそ	ごはん みそ汁 (麩) 高野豆腐の含め煮 オクラポン酢和え 昆布佃煮
昼	ごはん クリームコロッケ 野菜の白和え りんご缶	ごはん ほっけの塩焼き 卵の花 パイン缶	ごはん 鶏肉のオイスター炒め きんぴらごぼう 洋梨缶	ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ 菜の花の辛子和え みかん缶	ごはん さわらのゴマダレ焼き カボチャの土佐煮 白菜キムチ和え	ひき肉カレー 大根サラダ マンゴー缶	そうめん 野菜かき揚げ 春菊のしらす和え ピルクル
おやつ	バームクーヘン	ハーベスト 牛乳	クリームパン	カステラ	スイスロール	ヨーグルト	ドーナツ
夜	ごはん 鯖の漬け焼き 春菊のしらす和え ヨーグルト	ごはん 豚肉のしぐれ煮 菜の花のわさび和え カリフラワー玉子サラダ	ごはん 鮭の塩麹焼き さつま芋サラダ ほうれん草のお浸し	ごはん 八宝菜 玉子豆腐 茄子の和え物	ごはん マーボーナス 里芋の煮物 黄桃缶	ごはん 鶏肉のマスタード焼き チンゲン菜の炒め物 キャベツの和風サラダ	ごはん 豚肉の焼肉炒め じゃがツナ煮 千切り柚子香り
	エネルギー：1520kcal たんぱく質：48.4g 脂質：34.9g 食塩：6.3g	エネルギー：1544kcal たんぱく質：55.2g 脂質：38.2g 食塩：6.7g	エネルギー：1714kcal たんぱく質：59.7g 脂質：50.3g 食塩：8.4g	エネルギー：1445kcal たんぱく質：52.1g 脂質：24.8g 食塩：6.6g	エネルギー：1596kcal たんぱく質：50.7g 脂質：38.0g 食塩6.3g	エネルギー：1598kcal たんぱく質：54.6g 脂質：46.0g食塩：9.0g	エネルギー：1546kcal たんぱく質：43.8g 脂質：40.6g 食塩：11.2 g