



週間献立表



|    | 8月31日(月)   |      |       |      | 9月1日(火)            |      |       |      | 9月2日(水)           |      |       |      | 9月3日(木)           |      |       |      | 9月4日(金)            |      |       |      |
|----|------------|------|-------|------|--------------------|------|-------|------|-------------------|------|-------|------|-------------------|------|-------|------|--------------------|------|-------|------|
| 昼食 | ごはん        |      |       |      | ごはん                |      |       |      | ごはん               |      |       |      | ごはん               |      |       |      | ごはん                |      |       |      |
|    | 酢鶏         |      |       |      | ヒレカツ&<br>海老ミックスフライ |      |       |      | かじきの味噌マヨ焼き        |      |       |      | 揚げ魚の香味ソースがけ       |      |       |      | 鶏肉とピーマンの<br>細切り炒め  |      |       |      |
|    | 大根のかにあんかけ  |      |       |      | 炒めなます              |      |       |      | 三色野菜の<br>カレーソテー   |      |       |      | いかと<br>ブロッコリーの炒め物 |      |       |      | 大根中華サラダ            |      |       |      |
|    | 隠元のピーナツ和え  |      |       |      | ブロッコリーと<br>ホタテのサラダ |      |       |      | ささみの<br>ゆずおろし和え   |      |       |      | 伴三絲               |      |       |      | やわらか<br>きんぴらごぼう    |      |       |      |
| 夕食 | 味付けメンマ     |      |       |      | つぼ漬け               |      |       |      | しそ昆布佃煮            |      |       |      | 味付けメンマ            |      |       |      | 味付けザーサイ            |      |       |      |
|    | 海老団子スープ    |      |       |      | みそ汁（玉葱、なす）         |      |       |      | みそ汁<br>（なめこ、豆腐）   |      |       |      | 卵とのりの中華スープ        |      |       |      | 中華スープ<br>（なると、もやし） |      |       |      |
|    | ずんだプリン     |      |       |      | ヨーグルト              |      |       |      | 牛乳ケーキ             |      |       |      | 紅茶ケーキ             |      |       |      | ヤクルト               |      |       |      |
|    | エネルギー      | 619  | たんぱく質 | 24.3 | エネルギー              | 647  | たんぱく質 | 25.2 | エネルギー             | 569  | たんぱく質 | 27.8 | エネルギー             | 645  | たんぱく質 | 29.9 | エネルギー              | 571  | たんぱく質 | 23.2 |
| 夕食 | 脂質         | 19.0 | 食塩    | 4.1  | 脂質                 | 20.2 | 食塩    | 3.1  | 脂質                | 18.0 | 食塩    | 3.4  | 脂質                | 19.6 | 食塩    | 3.0  | 脂質                 | 18.9 | 食塩    | 4.2  |
|    | ごはん        |      |       |      | ごはん                |      |       |      | ごはん               |      |       |      | ごはん               |      |       |      | ごはん                |      |       |      |
|    | 穴子入り卵焼き    |      |       |      | ぎんだらのレモン蒸し         |      |       |      | デミソースハンバーグ        |      |       |      | 鶏肉の味噌チーズ焼き        |      |       |      | 鮭の粕漬焼き             |      |       |      |
|    | 肉詰めいなりの煮物  |      |       |      | 肉だんごの甘酢あん          |      |       |      | キャベツと<br>じゃこの炒め物  |      |       |      | 肉野菜炒め             |      |       |      | ゴーヤチャンプル           |      |       |      |
| 夕食 | 五色野菜甘酢漬け   |      |       |      | カニとほうれん草の<br>土佐酢あえ |      |       |      | フレンチポテトサラダ        |      |       |      | スパゲティサラダ          |      |       |      | 小松菜のわさび和え          |      |       |      |
|    | 柚子葛まんじゅう   |      |       |      | 巨峰                 |      |       |      | デラウェア             |      |       |      | 白桃羹               |      |       |      | 甘夏みかん缶             |      |       |      |
|    | 野沢菜漬け      |      |       |      | うずら豆               |      |       |      | しば漬               |      |       |      | 赤しその実漬け           |      |       |      | 味付けおかか             |      |       |      |
|    | 里芋ときのこの胡麻汁 |      |       |      | みそ汁<br>（厚揚げ、もやし）   |      |       |      | 大根とベーコンの<br>洋風スープ |      |       |      | もやしと<br>ベーコンのスープ  |      |       |      | みそ汁<br>（キャベツ、厚揚げ）  |      |       |      |
| 夕食 | エネルギー      | 556  | たんぱく質 | 27.4 | エネルギー              | 583  | たんぱく質 | 25.8 | エネルギー             | 583  | たんぱく質 | 22.0 | エネルギー             | 579  | たんぱく質 | 29.0 | エネルギー              | 526  | たんぱく質 | 31.6 |
|    | 脂質         | 15.3 | 食塩    | 3.4  | 脂質                 | 19.8 | 食塩    | 3.3  | 脂質                | 20.6 | 食塩    | 3.8  | 脂質                | 16.9 | 食塩    | 3.8  | 脂質                 | 15.4 | 食塩    | 2.8  |

材料の仕入れ状況により、献立が変わる事がございます。  
配達時間につきましては、ご指定の時間にお届けできない場合もございますが、あらかじめご了承くださいませ。

電話(代) 03-5458-4819 献立作成栄養士：渡邊 美代子