



週間献立表



令和7年10月5日～令和7年10月11日

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・白菜)	ごはん みそ汁(ごぼう・もやし)	ごはん みそ汁(花麴・ほうれん草)	ごはん みそ汁(もやし・大根葉)	ごはん みそ汁(高野豆腐・青ネギ)	ごはん みそ汁(にら・キャベツ)	ごはん みそ汁(大根・人参)
	スクランブルエッグ ごま和え(ほうれん草)	納豆 野菜の炒め物(チンゲン菜)	ソーセージの、ケチャップ炒め 山椒和え(春菊)	かんぴょうの卵とじ からし和え(菜の花)	五目大豆煮 味噌和え(小松菜)	ミートボール しその実和え(小松菜)	ジャーマンポテト ごま和え(インゲン)
	ふりかけ(梅かつお)	漬物(たくあん)	漬物(桜漬)	漬物(赤かつぱ)	漬物(しば漬)	漬物(つぼ漬)	たまごソース
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(棒麴・小松菜)	ごはん みそ汁(人参・春菊)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・キャベツ)	ごはん みそ汁(たけのこ・わかめ)	A 二色丼(鮭) B チキンライス	チキンカツおろしポン酢丼 みそ汁(かぶの葉・もやし)	ごはん みそ汁(棒麴・大根葉)
	鶏肉の削りかつお焼 大根と昆布の煮物	豆腐のそぼろ煮 南瓜の煮物	鶏肉の香味焼 さつま芋とちくわの煮物	豚肉のみりん焼 高野豆腐の含め煮	みそ汁(椎茸・もやし) 和え物(菜の花)	のり和え(ほうれん草) 果物(オレンジ)	豚肉の生姜焼 カリフラワーの炒め物
	生姜和え(菜の花) 果物(フルーツカクテル缶)	カリフラワーの酢の物 果物(洋梨缶)	和え物(オクラ) 果物(マンゴー缶)	わさび和え(ほうれん草) 青りんごゼリー	果物(フルーツカクテル缶)		めんつゆ和え(チンゲン菜) 果物(フルーツカクテル缶)
夕	ごはん さばの山椒焼 さつま芋ときのこの炒め物	ごはん スペインオムレツ 厚揚げと白菜の煮物	ごはん メンチカツ 大豆の煮物	ごはん 擬製豆腐 じゃが芋のにんにく炒め	ごはん 鶏肉とほうれん草の卵とじ ビーフンソテー	ごはん さばの味噌漬焼 大根の煮物	ごはん キャベツの重ね蒸し うま煮
	和え物(もやし)	ごま和え(インゲン)	しその実和え(キャベツ)	ドレッシング和え(ブロッコリー)	なめ茸和え(菜の花)	くるみ和え(春菊)	なます
カロリー	1311kcal	1314kcal	1332kcal	1316kcal	1327kcal	1289cal	1312kcal
蛋白質	48.9g	51.0g	47.5g	55.4g	59.0g	47.4g	45.6g
脂質	42.4g	40.5g	38.6g	38.2g	41.0g	45.9g	41.4g
塩分	7.0g	6.2g	7.6g	8.0g	7.0g	6.6g	7.5g