



週間献立表



令和7年10月12日～令和7年10月18日

	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	ごはん みそ汁(花麩・絹さや)	ごはん みそ汁(白菜・にら)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・にら)	ごはん みそ汁(花麩・チンゲン菜)	ごはん みそ汁(白菜・水菜)	ごはん みそ汁(棒麩・椎茸)	ごはん みそ汁(庄内麩・チンゲン菜)
	五目炒り卵 ドレッシング和え(玉ねぎ)	納豆 煮浸し(菜の花)	赤ウインナー 山椒和え(ほうれん草)	おかか炒め(キャベツ) ドレッシング和え(ほうれん草)	たけのこの卵とじ おくらとちくわの和え物	五目大豆煮 ゆず味噌和え(チンゲン菜)	納豆 大根のそぼろ煮
	のり佃煮	漬物(しば漬)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(赤かつぱ)	漬物(桜漬)	漬物(たくあん)	漬物(桜漬)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(人参・春菊)	ごはん みそ汁(大根・大根葉)	五目そば がんも煮	ごはん みそ汁(人参・大根葉)	チキンカレー コンソメスープ	ごはん みそ汁(白菜・ほうれん草)	ごはん みそ汁(キャベツ・にら)
	さばの幽庵焼 いんげんと油揚げの煮物	鶏肉の梅味噌焼 じゃが芋の煮物	いちごムース	豚肉のにんにく味噌焼 生揚げの煮物	辛みそ和え(ほうれん草) ピーチゼリー	さばのごま漬焼 小松菜の炒め煮	鶏と豆腐のつくね焼 生揚げとピーマンの炒め煮
	お浸し(もやし)	ドレッシング和え(ブロッコリー)		生姜和え(小松菜)		大根サラダ	梅肉和え(大根)
	果物(洋梨缶)	はちみつレモンゼリー		果物(黄桃缶)		果物(マンゴー缶)	果物(洋梨缶)
夕	ごはん 豆腐ひじきハンバーグ	中華ちらし 焼売	ごはん メンチカツ	ごはん 豆腐のそぼろ煮	ごはん 鶏肉の朝鮮焼	ごはん 豚肉の香味焼	ごはん 野菜つみれのあんかけ
	おでん風煮物 ごま和え(ほうれん草)	からし和え(小松菜)	ごぼうとさつま揚げの煮物	なす田楽	ごぼうと人参の煮物	もやしのソテー	キャベツの炒め煮
			わさび和え(キャベツ)	マヨ和え(ブロッコリー)	春雨の酢の物	オクラの和え物	のり和え(もやし)
カロリー	1287kcal	1316kcal	1308kcal	1281kcal	1307kcal	1299kcal	1293kcal
蛋白質	46.7g	54.8g	51.4g	52.6g	45.5g	51.9g	52.0g
脂質	39.0g	38.2g	41.6g	42.1g	38.3g	45.1g	42.6g
塩分	7.1g	7.8g	8.1g	6.9g	8.3g	7.3g	7.4g