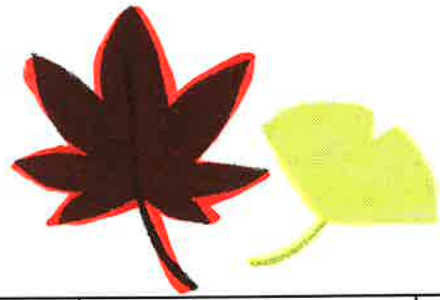




週間献立表



令和7年10月19日～令和7年10月25日

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	ごはん みそ汁(棒麩・大根葉) マスタード炒め(魚肉ソーセージ) 山椒和え(春菊) ふりかけ(梅かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(もやし・チンゲン菜) 納豆 大根の炒め煮 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ・にら) 焼魚(たら) 昆布茶和え(もやし) たまごソース 牛乳	ごはん みそ汁(わかめ・人参) 豆腐のそぼろ煮 しそ和え(大根) ふりかけ(梅かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(大根・花麩) 炒り卵 ごま和え(ほうれん草) 漬物(つぼ漬) 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ・スナップエンドウ) ミートボール ドレッシング和え(チンゲン菜) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・大根葉) オイスターソース炒め 和え物(小松菜) たまごソース 牛乳
	ごはん みそ汁(玉ねぎ・絹さや) 豚肉のガーリック焼き さつま芋の煮物 和え物(菜の花) 果物(黄桃缶)	五目チャーハン 中華スープ 春雨サラダ 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・青ネギ) 鶏肉の味噌焼 カリフラワーのソテー おろし和え 果物(マンゴー缶)	親子丼 みそ汁(えのき・かぶの葉) 枝豆がんもの煮物 抹茶プリン	A 中華丼 B 炊き込み御飯 中華スープ ドレッシング和え(いんげん) オレンジゼリー	ごはん みそ汁(豆麩・人参) 鶏肉のパン粉焼 南瓜の炊き合わせ くるみ和え(ほうれん草) ブルベリーヨーグルト	ごはん みそ汁(ごぼう・春菊) 豚肉の削りかつお焼 じゃが芋の炒め煮 山椒和え(菜の花) 果物(マンゴー缶)
	麻婆豆腐丼 ゆかり和え(白菜) アセロラゼリー	ごはん ほうれん草とツナの卵焼 長芋の煮物 ごま和え(スナップエンドウ)	ピリ辛炒め丼 からし和え(ほうれん草) 果物(洋梨缶)	ごはん 回鍋肉 ごぼうの炒め煮 ポン酢和え(春菊)	ごはん ハンバーグ キャベツの炒め煮 ポテトサラダ	ごはん ひき肉にら入り卵焼 切干大根の炒め煮 きのこ和え(ほうれん草)	ごはん 肉豆腐 れんこんの炒め煮 かか和え(ブロッコリー)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1319kcal 45.3g 37.1g 6.5g	1291kcal 46.4g 42.9g 8.2g	1296kcal 44.3g 45.1g 7.2g	1318kcal 56.8g 40.1g 7.0g	1297kcal 45.5g 44.8g 7.3g	1332kcal 53.7g 35.2g 7.0g
							1307kcal 49.7g 41.1g 7.1g