



週間献立表



令和7年10月26日～令和7年11月1日

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝	ごはん みそ汁(わかめ・青ネギ)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・花麴)	ごはん みそ汁(人参・チンゲン菜)	ごはん みそ汁(にら・きざみ揚げ)	ごはん みそ汁(棒麴・もやし)	ごはん みそ汁(大根・高野豆腐)	ごはん みそ汁(棒麴・青ネギ)
	たけのこの卵とじ	大豆とひじきの煮物	厚焼卵	キャベツと生揚げの炒め物	ソーセージソテー	ミートボール	納豆
	ごま和え(菜の花)	わさび和え(キャベツ)	からし和え(白菜)	おろし和え	青のり和え(白菜)	昆布茶和え(ほうれん草)	なすの煮浸し
	漬物(赤かっぱ)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(桜漬)	漬物(つぼ漬)	ふりかけ(梅かつお)	のり佃煮	漬物(赤かっぱ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(棒麴・スナッペンエンドウ)	かき揚げ丼 みそ汁(高野豆腐・椎茸)	ごはん みそ汁(豆麴・絹さや(非常食))	ごはん みそ汁(花麴・大根葉)	カレーライス ベジタブルスープ	チキンピラフ コンソメスープ	ごはん みそ汁(白菜・人参)
	鶏の南蛮漬け焼	胡瓜とたくあんの和え物	豚肉のガーリック焼き	たらの味噌漬焼	マリネ(レタス)	ポテトサラダ	ほうれん草入り卵焼
	高野豆腐の含め煮	はちみつレモンゼリー	がんも煮	南瓜の煮物	青りんごゼリー	ハロウィンデザート	ビーフン炒め
	ポテトサラダ		柚子和え(菜の花)	ドレッシング和え(チンゲン菜)			ドレッシング和え(小松菜)
	果物(黄桃缶)		果物(フルーツカクテル缶)	果物(洋梨缶)			果物(マンゴー缶)
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	さばの山椒焼	擬製豆腐	卵とじ(非常食)	豆腐のピカタ	鶏肉の竜田焼	豚肉のにんにく味噌焼	フィッシュボールの酢豚風
	切り干し大根の煮物	海鮮肉炒め	キャベツの炒め煮	鶏団子の野菜煮込み	野菜炒め(キャベツ)	金平ごぼう	南瓜の煮物
	ドレッシング和え(小松菜)	ごま和え(いんげん)	かか和え(玉ねぎ)	お浸し(ほうれん草)	しその実和え(いんげん)	和え物(キャベツ)	大根と柚子の酢の物
カロリー	1329kcal	1313kcal	1307kcal	1302kcal	1293kcal	1284kcal	1302kcal
蛋白質	52.8g	51.9g	54.9g	49.5g	46.2g	46.8g	43.7g
脂質	43.5g	40.4g	39.1g	37.2g	42.3g	41.4g	35.8g
塩分	7.3g	6.1g	7.9g	7.6g	7.1g	7.3g	6.6g