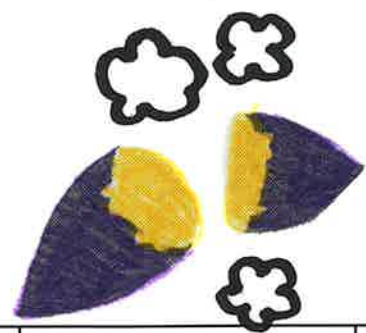




週間献立表



令和7年11月2日～令和7年11月8日

	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝	ごはん みそ汁(白菜・にら) ツナじゃが 辛みそ和え(菜の花) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(花麩・小松菜) ひき肉の卵とじ ごま和え(なす) 漬物(桜漬け) 牛乳	ごはん 味噌汁(もやし・青ネギ) ウィンナーのケチャップ炒め ゆかり和え(白菜) 漬物(しば漬) 牛乳	ごはん みそ汁(豆麩・大根葉) 春雨の炒め物 和え物(春菊) 漬物(赤かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(人参・白菜) 炒り豆腐 なめ茸和え(ほうれん草) ふりかけ (梅かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(大根葉・人参) ミートボール ポン酢和え(キャベツ) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・にら) 白菜とちくわの炒め煮 マヨネーズ和え(ほうれん草) 漬物(たくあん) 牛乳
昼	ごはん みそ汁(椎茸・キャベツ) 鶏肉のネギソース焼き 大根とさつま揚げの煮物 くるみ和え(いんげん) 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(棒麩・青葱) ほきのチリソースかけ 田楽 和え物(小松菜) 果物(フルーツカクテル缶)	ごはん みそ汁(かぶ・かぶの葉) 鶏肉のつくね焼 キャベツとちくわの炒め物 なめ茸和え(水菜) ぶどうゼリー	ごはん みそ汁(キャベツ・きざみ揚げ) 豆腐のそぼろ煮 大根の味噌煮 ドレッシング和え(菜の花) 果物(オレンジ)	中華ちらし 中華スープ 枝豆がんもの煮物 杏仁ムース	ごはん みそ汁(えのき茸・青ネギ) たらねぎ味噌焼 里芋の炒め煮 醤油和え(菜の花) 果物(洋梨缶)	鮭きのこ御飯 豚汁 がんもと小松菜の煮浸し 果物(フルーツカクテル缶)
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆の煮物 のり和え(ほうれん草)	ごはん メンチカツ 玉ねぎのチヂミ風 もやしの和え物	ポークハヤシ ドレッシング和え(小松菜) 果物(洋梨缶)	ごはん 豚肉のにんにく醤油焼 南瓜の煮物 ドレッシング和え(ブロッコリー)	ごはん 麩と卵のふわとろ煮 なすの煮物 梅肉和え(大根)	ごはん 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 山菜和え(もやし)	ごはん 豚肉の甘辛焼 じゃが芋の煮物 昆布茶和え(大根)
カロリー	1328kcal	1321kcal	1293kcal	1289kcal	1279kcal	1300kcal	1309kcal
蛋白質	53.6g	53.1g	43.5g	50.3g	45.0g	52.4g	49.4g
脂質	41.3g	34.8g	40.4g	35.6g	44.5g	39.3g	37.1g
塩分	7.6g	8.3g	7.9g	6.7g	7.9g	7.4g	7.1g