



週間予定献立表

	10月6日（月）	10月7日（火）	10月8日（水）	10月9日（木）	10月10日（金）	10月11日（土）	10月12日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 温泉卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 三色いなるの煮物 ほうれん草のお浸し たらこふりかけ 【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え 味付け海苔 【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 63.3 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそばろ煮 ほうれん草の京風白和え 梅干し 【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.3 g 【塩分】 2.3 g
	【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 63.3 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.3 g 【塩分】 2.3 g
昼食・おやつ	ご飯 鶏肉の香味焼き さつま芋サラダ 梨 牛乳 バームクーヘン 【エネルギー】 676 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 106.9 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め 大根サラダ パイン缶 牛乳 蒸しチョコケーキ 【エネルギー】 877 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 42.5 g 【炭水化物】 100.1 g 【塩分】 1.6 g	★井メニュー★ 豚塩カルビ丼 かぶの浅漬け いちごムース 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 26.4 g 【炭水化物】 91.2 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 鯖の照り焼き 野菜大豆煮 杏仁豆腐苺ソース 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 88.5 g 【塩分】 2.1 g	 きのこご飯 鶏の唐揚げ ベーコンポテトサラダ みかん缶 牛乳 やわらかおかき（青のり） 【エネルギー】 648 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 24.9 g 【炭水化物】 92.0 g 【塩分】 2.6 g	★おすすめメニュー★ 和風豚骨ラーメン カニ焼売 梨 牛乳 人形焼き 【エネルギー】 726 kcal 【たんぱく質】 30.7 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 111.0 g 【塩分】 11.2 g	ご飯 アジの葱塩焼き 南瓜の煮物 キウイフルーツ 牛乳 マドレーヌ 【エネルギー】 568 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 98.1 g 【塩分】 1.5 g
	【エネルギー】 676 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 106.9 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 877 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 42.5 g 【炭水化物】 100.1 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 26.4 g 【炭水化物】 91.2 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 88.5 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 648 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 24.9 g 【炭水化物】 92.0 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 726 kcal 【たんぱく質】 30.7 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 111.0 g 【塩分】 11.2 g	【エネルギー】 568 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 98.1 g 【塩分】 1.5 g
夕食	菜飯 アジのしそおろしかけ いんげんの味噌炒め 金時煮豆 【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 ホキのごま味噌焼き もやしと小松菜のナムル かぶの梅和え 【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 1.0 g	ご飯 ホタテ入り卵焼き スパゲティソテー たいみそ 【エネルギー】 457 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 2.5 g	カレーライス 福神漬け キャベツサラダ 黄桃缶 【エネルギー】 545 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 87.5 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 鱈の野菜あんかけ 温奴 高菜漬け 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 オムレツミートソースかけ ほうれん草のバターソテー みかん缶 【エネルギー】 683 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 41.5 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 豚肉と里芋の煮物 わかめマヨサラダ カリフラワーのおかか和え 【エネルギー】 483 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 2.8 g
	【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 1.0 g	【エネルギー】 457 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 545 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 87.5 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 683 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 41.5 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 483 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 2.8 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R7年10月12日迄