

週間予定献立表 (1500kcal)

期間： 2026年09月07日（月） ～ 2026年09月13日（日）

	9月7日（月）	9月8日（火）	9月9日（水）	9月10日（木）	9月11日（金）	9月12日（土）	9月13日（日）
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツとハム和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かっぱ漬け ○牛乳
	[エネルギー] 470 kcal [タンパク質] 20.1 g [脂質] 5.8 g [炭水化物] 84.9 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 526 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 9.2 g [炭水化物] 78.9 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 499 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 79.4 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 450 kcal [タンパク質] 22.2 g [脂質] 4.1 g [炭水化物] 83.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 528 kcal [タンパク質] 26.5 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 78.0 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 433 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 3.6 g [炭水化物] 81.6 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 439 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 4.5 g [炭水化物] 72.9 g [塩分] 4.1 g
昼食	○米飯 ○かれいの煮魚 ○ごぼうサラダ ○バナナ ○ドームケーキ	○米飯 ○回鍋肉 ○小松菜と笹かまの和え ○いちごムース ○アイス風デザート	○カレーライス ○アロコリーかにかまサタ ○パイン缶 ○ココアワッフル	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○大根のツナ煮 ○白菜辛子と和え ○やわらかおかき	○米飯 ○豚肉の山椒風味焼き ○アスパラの炒め物 ○バナナ ○人形焼	★秋祭りメニュー★ ○さつま芋ご飯 ○鶏の唐揚げ ○焼きそば ○パイン缶 おやつ： かいてん焼き	○米飯 ○かに玉 ○浅漬け ○キウイフルーツ ○レモンケーキ
	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 24.5 g [脂質] 11.1 g [炭水化物] 102.5 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 16.8 g [脂質] 25.8 g [炭水化物] 76.9 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 719 kcal [タンパク質] 17.7 g [脂質] 28.3 g [炭水化物] 100.4 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 495 kcal [タンパク質] 16.4 g [脂質] 14.0 g [炭水化物] 75.6 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 679 kcal [タンパク質] 18.2 g [脂質] 24.0 g [炭水化物] 96.9 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 607 kcal [タンパク質] 14.8 g [脂質] 24.0 g [炭水化物] 111.4 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 537 kcal [タンパク質] 16.4 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 91.5 g [塩分] 2.2 g
夕食	○米飯 ○厚揚げの生姜そぼろ煮 ○春雨の和え物 ○キャベツのもみ漬け	○かにピラフ ○シュウマイ ○じゃが芋のスープ煮 ○白桃缶	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○車麩の煮物 ○大根ほたてサラダ	○米飯 ○鶏肉の梅みそ焼き ○野菜大豆煮 ○ピーナツ和え	○米飯 ○豆腐のビリ辛煮 ○なすの揚げ浸し ○オクラの梅和え	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○マカロニサラダ ○高菜漬け	○米飯 ○ホキの磯辺焼き ○味噌炒め ○もずくの酢の物
	[エネルギー] 429 kcal [タンパク質] 14.5 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 69.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 512 kcal [タンパク質] 16.0 g [脂質] 12.8 g [炭水化物] 83.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 504 kcal [タンパク質] 27.9 g [脂質] 15.5 g [炭水化物] 66.8 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 455 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 9.9 g [炭水化物] 68.8 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 590 kcal [タンパク質] 14.9 g [脂質] 27.9 g [炭水化物] 70.2 g [塩分] 1.5 g	[エネルギー] 537 kcal [タンパク質] 15.6 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 75.6 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 434 kcal [タンパク質] 16.8 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 64.3 g [塩分] 2.4 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

掲示期限： R8年9月13日迄