

週間予定献立表 (1500kcal)

期間： 2026年09月14日（月） ～ 2026年09月20日（日）

	9月14日（月）	9月15日（火）	9月16日（水）	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）
朝	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｺﾞﾏｻﾗﾀﾞ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないうり ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○たくあん漬け ○牛乳
食	[エネルギー] 474 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 78.2 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 452 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 82.0 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 520 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 8.5 g [炭水化物] 86.9 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 455 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 7.6 g [炭水化物] 77.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 519 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 12.6 g [炭水化物] 78.1 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 441 kcal [タンパク質] 21.4 g [脂質] 6.6 g [炭水化物] 85.2 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 468 kcal [タンパク質] 24.4 g [脂質] 5.8 g [炭水化物] 81.7 g [塩分] 2.9 g
昼	○米飯 ○ホキの香味ソース ○レタスとコーンサラダ ○金時豆 ○クレープ	○米飯 ○和風おろしハンバーグ ○わかめの中巻和え ○パナナ ○ドームケーキ	○米飯 ○鶏肉のレモン香草焼き ○ジャーマンポテト ○からとめかぶ和え ○やわらかおかき	○菜飯 ○★お楽しみコロッケ★ ○大根梅ドレ和え ○みかん缶 ○どらやき	○米飯 ○たらマスタード焼き ○彩りサラダ ○パイン缶 ○バームクーヘン	○米飯 ○麻婆豆腐 ○三色浅漬け ○ピーチムース ○ドームケーキ	○米飯 ○豚肉のブルコギ炒め ○モロヘイヤと長芋の和え物 ○オレンジ ○アイス風デザート
食	[エネルギー] 457 kcal [タンパク質] 22.9 g [脂質] 5.0 g [炭水化物] 78.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 560 kcal [タンパク質] 16.8 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 490 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 71.3 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 528 kcal [タンパク質] 11.9 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 103.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 19.7 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 86.4 g [塩分] 1.3 g	[エネルギー] 594 kcal [タンパク質] 20.7 g [脂質] 17.6 g [炭水化物] 91.7 g [塩分] 1.1 g	[エネルギー] 615 kcal [タンパク質] 15.6 g [脂質] 27.3 g [炭水化物] 76.1 g [塩分] 0.9 g
夕	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○豆腐かにあんかけ ○カリフラワーサラダ	○米飯 ○タラのさらさ蒸し ○油麩の煮物 ○キャベツザーサイ和え	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○けんちん煮 ○もやしのナムル	○米飯 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○卵豆腐 ○五目煮	○チャーハン ○シュウマイ ○水菜サラダ ○ブルーベリーヨーグルト	○米飯 ○おろし煮魚 ○味噌炒め ○なます	○米飯 ○ホキのタルタル焼き ○春雨の和え物 ○さつま芋の甘煮
食	[エネルギー] 580 kcal [タンパク質] 18.5 g [脂質] 25.7 g [炭水化物] 67.9 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 376 kcal [タンパク質] 18.5 g [脂質] 6.1 g [炭水化物] 63.2 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 366 kcal [タンパク質] 17.1 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 62.6 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 396 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 5.7 g [炭水化物] 63.4 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 560 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 17.5 g [炭水化物] 77.4 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 423 kcal [タンパク質] 17.8 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 65.2 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 472 kcal [タンパク質] 17.2 g [脂質] 13.9 g [炭水化物] 71.7 g [塩分] 1.5 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20日迄