

週間予定献立表 (1500kcal)

期間： 2026年09月21日（月） ～ 2026年09月27日（日）

	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）	9月24日（木）	9月25日（金）	9月26日（土）	9月27日（日）
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○スナッポおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○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 ○三色いりの煮物 ○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 ○キャベツとハムマヨ和え ○のり佃煮 ○牛乳
	[エネルギー] 479 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 78.7 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 469 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 4.9 g [炭水化物] 88.6 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 469 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] 522 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 9.2 g [炭水化物] 78.5 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 503 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 9.0 g [炭水化物] 80.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 441 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 4.1 g [炭水化物] 80.2 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 533 kcal [タンパク質] 26.9 g [脂質] 14.4 g [炭水化物] 76.6 g [塩分] 2.0 g
昼食	○かにちらし ○筑前煮 ○生姜酢和え ○★敬老会メニュー ★敬老の日メニュー★ ○ねりきり	○豚肉キムチ丼 ○白菜のザーサイ和え ○みかん缶 ★丼メニュー★ ○やわらかおかき	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○胡麻和え ○ミックスフルーツ缶 ○人形焼	○米飯 ○タラの味噌マヨ焼き ○白菜のもみ漬け ○マンゴープリン ○ワッフル	○米飯 ○ほっけみりん漬け焼き ○根菜の煮物 ○白桃缶 ○レモンケーキ	○米飯 ○焼き肉 ○ポテトサラダ ○みかん缶 ○クレープ	○ひじきご飯 ○シュウマイ ○大根のスープ煮 ○パイン缶 ○ドームケーキ
	[エネルギー] 454 kcal [タンパク質] 16.1 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 85.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 493 kcal [タンパク質] 13.4 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 64.3 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 641 kcal [タンパク質] 19.0 g [脂質] 20.6 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 541 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 14.3 g [炭水化物] 85.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 491 kcal [タンパク質] 18.7 g [脂質] 8.9 g [炭水化物] 85.7 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 14.3 g [脂質] 27.7 g [炭水化物] 75.2 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 625 kcal [タンパク質] 18.2 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 1.8 g
夕食	○米飯 ○鯖みりん漬け焼き ○ビーフンソテー ○オクラの梅和え	○米飯 ○豆腐のヒリ辛煮 ○きゅうりの浅漬け ○金時豆	○米飯 ○麻婆なす ○車麩の煮物 ○なめ茸おろし	○米飯 ○親子煮 ○キャベツゆずドレ和え ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○長芋の梅和え ○ピーナツ和え	○米飯 ○鯖の韓国風味噌焼き ○春雨の中華サラダ ○豆昆布	○米飯 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○オクラのおかか和え ○なます
	[エネルギー] 480 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 65.1 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 534 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 77.8 g [塩分] 1.4 g	[エネルギー] 531 kcal [タンパク質] 19.6 g [脂質] 20.0 g [炭水化物] 69.8 g [塩分] 1.2 g	[エネルギー] 370 kcal [タンパク質] 18.8 g [脂質] 5.7 g [炭水化物] 61.9 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 611 kcal [タンパク質] 17.1 g [脂質] 28.2 g [炭水化物] 70.9 g [塩分] 1.5 g	[エネルギー] 501 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 66.9 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 343 kcal [タンパク質] 17.2 g [脂質] 1.7 g [炭水化物] 64.9 g [塩分] 1.8 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

掲示期限 R8年9月27日迄