

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年10月19日(月) ～ 2026年10月25日(日)

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○アロココーごまが ○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	○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 ○スナッポおかつ和え ○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
	[エネルギー] 459 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 7.7 g [炭水化物] 78.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 511 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 12.5 g [炭水化物] 76.4 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 436 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 6.6 g [炭水化物] 84.1 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 473 kcal [タンパク質] 24.6 g [脂質] 5.8 g [炭水化物] 83.2 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 480 kcal [タンパク質] 22.7 g [脂質] 8.1 g [炭水化物] 78.8 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 461 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 4.9 g [炭水化物] 86.1 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 473 kcal [タンパク質] 20.4 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 85.5 g [塩分] 3.2 g
昼 食	○米飯 ○おしゃけカレー ○五目炒め ○白桃缶 ○レモンケーキ	○米飯 ○タラのタルタル焼き ○もやしとひじき和え ○イチゴムース ○クレープ	○米飯 ○豚肉のブルコギ炒め ○パンブキンサラダ ○みかん缶 ○ドームケーキ	○煮めし ○鮭の塩焼き ○小松菜厚揚げの炒り煮 ○りんご ○やわらかおかき	○カレーライス ○春雨の和え物 ○杏仁豆腐 ○どらやき	○きのこご飯 ○豚肉の生巻焼き ○ほうれん草胡麻和え ○黄桃缶 ○バームクーヘン	○ゆかりごはん ○あじの葱塩焼き ○オクラのおかつ和え ○オレンジ ○ドームケーキ
	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 14.3 g [脂質] 14.9 g [炭水化物] 92.7 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 484 kcal [タンパク質] 18.3 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 69.9 g [塩分] 1.2 g	[エネルギー] 720 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 28.9 g [炭水化物] 93.6 g [塩分] 1.2 g	[エネルギー] 416 kcal [タンパク質] 20.2 g [脂質] 10.2 g [炭水化物] 60.4 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 734 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 23.0 g [炭水化物] 115.9 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 94.2 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 509 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 84.5 g [塩分] 1.9 g
夕 食	○米飯 ○豚丼風煮 ○ポテトサラダ ○ピーナツ和え	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○キャベツと鶏のボン酢和え ○しば漬け	○米飯 ○あじのスタミナ焼き ○うの花 ○わらびのお浸し	○米飯 ○豚肉の甘酢炒め ○カリフラワーサラダ ○うぐいす豆	○米飯 ○白身魚の味噌香草焼き ○ひじき煮 ○大根のゆかり和え	○ハムピラフ ○シュウマイ ○キャベツのトマト煮 ○みかんムース	○米飯 ○ハンバーグトマトソース ○ハリハリサラダ ○白菜のお浸し
	[エネルギー] 677 kcal [タンパク質] 17.3 g [脂質] 34.8 g [炭水化物] 73.5 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 504 kcal [タンパク質] 17.2 g [脂質] 20.9 g [炭水化物] 61.5 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 396 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 5.2 g [炭水化物] 70.0 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 16.0 g [脂質] 21.0 g [炭水化物] 75.9 g [塩分] 1.1 g	[エネルギー] 384 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 5.1 g [炭水化物] 64.0 g [塩分] 1.0 g	[エネルギー] 547 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 17.8 g [炭水化物] 80.0 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 472 kcal [タンパク質] 16.6 g [脂質] 10.3 g [炭水化物] 70.3 g [塩分] 1.6 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。