

週間予定献立表 (1500kcal)

期間： 2026年10月05日（月） ～ 2026年10月11日（日）

	10月5日（月）	10月6日（火）	10月7日（水）	10月8日（木）	10月9日（金）	10月10日（土）	10月11日（日）
朝食	○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 ○スナッポおかか和え ○ねり梅 ○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 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳
	[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] 482 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 79.6 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 447 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 3.6 g [炭水化物] 86.1 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 477 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 5.8 g [炭水化物] 87.1 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 528 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 80.2 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 505 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 9.1 g [炭水化物] 80.5 g [塩分] 2.6 g
昼食	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○もやしとひじき和え ○みかん缶 ○人形焼	○わかめごはん ○あじのしそおろしかけ ○小松菜胡麻和え ○ミックスフルーツ缶 ○ワッフル	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○ハリハリサラダ ○杏仁豆腐 ○レモンケーキ	○米飯 ○チキンカツ ○ブロッコリーにかまササゲ ○黄桃缶 ○クレープ	○米飯 ○鯖の照り焼き ○白菜とわかめの和え物 ○なめこおろし ○ドームケーキ	○豚塩カルビ丼 ○三色浅漬け ○パイ缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○チンジャオロース ○春雨の和え物 ○オレンジ ○どらやき
	[エネルギー] 632 kcal [タンパク質] 18.9 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 439 kcal [タンパク質] 21.0 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 74.4 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 678 kcal [タンパク質] 17.3 g [脂質] 27.5 g [炭水化物] 80.8 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 589 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 19.2 g [炭水化物] 81.0 g [塩分] 1.0 g	[エネルギー] 520 kcal [タンパク質] 20.5 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 80.5 g [塩分] 2.3 g	[エネルギー] 508 kcal [タンパク質] 12.1 g [脂質] 19.5 g [炭水化物] 69.8 g [塩分] 1.3 g	[エネルギー] 626 kcal [タンパク質] 19.1 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 93.2 g [塩分] 1.3 g
夕食	○米飯 ○たららの煮つけ ○キャベツと鶏のホンド酢和え ○しば漬け	○米飯 ○鶏肉の照り焼き ○ひじき煮 ○うぐいす豆	○米飯 ○ホキの胡麻味噌焼き ○かぼちゃの甘煮 ○菜の花の辛子和え	○米飯 ○ホタテ入り卵焼き ○野菜大豆煮 ○高菜漬け	○チキンカレーライス ○コールスローサラダ ○みかんムース	○米飯 ○たららの野菜あんかけ ○いんげんとツナサラダ ○野沢菜漬	○米飯 ○オムレツミートソースかけ ○ホウレン草のバターソテー ○みかん缶
	[エネルギー] 354 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 1.5 g [炭水化物] 66.3 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 426 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 4.9 g [炭水化物] 75.9 g [塩分] 1.5 g	[エネルギー] 379 kcal [タンパク質] 18.5 g [脂質] 3.4 g [炭水化物] 70.3 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 422 kcal [タンパク質] 15.8 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 68.5 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 567 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 17.2 g [炭水化物] 88.7 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 395 kcal [タンパク質] 17.5 g [脂質] 9.4 g [炭水化物] 63.3 g [塩分] 1.5 g	[エネルギー] 683 kcal [タンパク質] 12.8 g [脂質] 41.5 g [炭水化物] 67.2 g [塩分] 1.9 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10月11日迄