

週間予定献立表 (1500kcal)

期間： 2026年10月12日（月） ～ 2026年10月18日（日）

	10月12日（月）	10月13日（火）	10月14日（水）	10月15日（木）	10月16日（金）	10月17日（土）	10月18日（日）
朝食	○麦めし ○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 ○青かつば漬け ○牛乳	○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 ○なます ○たいみそ ○牛乳
	[エネルギー] 439 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 4.1 g [炭水化物] 80.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 526 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 13.4 g [炭水化物] 77.6 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 435 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 3.6 g [炭水化物] 82.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 437 kcal [タンパク質] 26.1 g [脂質] 4.8 g [炭水化物] 72.5 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 473 kcal [タンパク質] 24.1 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 78.3 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 457 kcal [タンパク質] 19.7 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 83.6 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 478 kcal [タンパク質] 23.4 g [脂質] 4.4 g [炭水化物] 86.6 g [塩分] 2.9 g
昼食	○菜飯 ○あじの葱塩焼き ○かぼちゃの甘煮 ○ピーチムース ○バームクーヘン	○米飯 ○鶏の甘酢あんかけ ○ブロッコリーと卵サラダ ○パイン缶 ○ドームケーキ	○麻婆めん ○かに焼売 ○ミックスフルーツ缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○きのこポテトソテー ○杏仁豆腐 ○ココアワッフル	○米飯 ○豚肉と里芋の煮物 ○ブロッコリーソテー ○黄桃缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○あじの薬味醤油焼き ○かに豆腐 ○みかんムース ○人形焼	○米飯 ○親子煮 ○玉葱とわかめの酢の物 ○キウイフルーツ ○ワッフル
	[エネルギー] 498 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 5.7 g [炭水化物] 93.3 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 651 kcal [タンパク質] 15.9 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 110.7 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 713 kcal [タンパク質] 26.7 g [脂質] 16.0 g [炭水化物] 121.4 g [塩分] 1.2 g	[エネルギー] 704 kcal [タンパク質] 18.7 g [脂質] 30.5 g [炭水化物] 85.4 g [塩分] 1.8 g	[エネルギー] 490 kcal [タンパク質] 14.2 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 75.7 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 516 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 6.4 g [炭水化物] 93.9 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 467 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 8.3 g [炭水化物] 78.5 g [塩分] 2.3 g
夕食	○米飯 ○豆腐の辛みそあんかけ ○菜の花とベーコンソテー ○大根の梅和え	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○レタスとコーンサラダ ○オクラのお浸し	○米飯 ○ホキの和風ムニエル ○茄子のピリ辛炒め ○もずくの酢の物	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○白菜と車麩の煮物 ○胡瓜の梅おかか和え	○米飯 ○かに玉 ○カブの浅漬け ○金時豆	○米飯 ○鶏肉のガリパタ炒め ○ひじき煮 ○酢味噌和え	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○白菜のザーサイ和え ○野沢菜漬
	[エネルギー] 425 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 12.3 g [炭水化物] 64.9 g [塩分] 0.9 g	[エネルギー] 530 kcal [タンパク質] 18.3 g [脂質] 17.7 g [炭水化物] 75.9 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 369 kcal [タンパク質] 17.9 g [脂質] 4.6 g [炭水化物] 68.3 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 376 kcal [タンパク質] 19.5 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 62.0 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 487 kcal [タンパク質] 19.7 g [脂質] 7.1 g [炭水化物] 85.4 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 427 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 65.4 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 411 kcal [タンパク質] 18.5 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 62.5 g [塩分] 2.7 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18日迄