

週間予定献立表 (1500kcal)

期間： 2026年09月28日（月） ～ 2026年10月04日（日）

	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）	10月1日（木）	10月2日（金）	10月3日（土）	10月4日（日）
朝食	○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 ○青かつぱ漬け ○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 ○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 ○ブロッコリーごまサラダ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきなすり ○さくら漬け ○牛乳
	[エネルギー] 432 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 3.6 g [炭水化物] 81.2 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 428 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 3.5 g [炭水化物] 73.8 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 483 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 8.2 g [炭水化物] 80.3 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 452 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 5.6 g [炭水化物] 82.1 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 509 kcal [タンパク質] 24.3 g [脂質] 7.5 g [炭水化物] 87.4 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 458 kcal [タンパク質] 20.6 g [脂質] 7.6 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
昼食	○米飯 ○エビカツ ○ハウレン草のバターソテー ○大根ほたてサラダ ★おすすめメニュー★ ○やわらかおかき	○米飯 ○鶏肉の梅たれ焼き ○大根とサツマ揚げの煮物 ○ミックスフルーツ缶 ○どらやき	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしと梅ドレ和え ○パイン缶 ○パームクーヘン	○米飯 ○豚肉と里芋の煮物 ○もずくの酢の物 ○いちごムース ○ドームケーキ	○ゆかりごはん ○ホキの野菜あんかけ ○オクラの和え物 ○パイン缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○鶏肉のトマト煮込み ○ポテトサラダ ○白桃缶 ○ココアワッフル	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○豆腐のきのこあんかけ ○キウイフルーツ ○やわらかおかき
	[エネルギー] 494 kcal [タンパク質] 14.3 g [脂質] 16.7 g [炭水化物] 73.8 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 552 kcal [タンパク質] 25.7 g [脂質] 7.3 g [炭水化物] 98.1 g [塩分] 1.5 g	[エネルギー] 506 kcal [タンパク質] 16.1 g [脂質] 9.2 g [炭水化物] 91.2 g [塩分] 1.4 g	[エネルギー] 618 kcal [タンパク質] 16.5 g [脂質] 19.8 g [炭水化物] 94.5 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 388 kcal [タンパク質] 17.0 g [脂質] 3.5 g [炭水化物] 74.3 g [塩分] 1.3 g	[エネルギー] 571 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 17.0 g [炭水化物] 87.2 g [塩分] 1.4 g	[エネルギー] 409 kcal [タンパク質] 19.9 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 69.9 g [塩分] 2.0 g
夕食	○チキンカレーライス ○ブロッコリーかにかまサラダ ○白桃缶	○米飯 ○豚肉ときこの炒め ○ピーナツ和え ○なめ茸おろし	○米飯 ○鶏肉のごま焼き ○カリフラワーソテー ○酢の物	○米飯 ○ホキの和風ムニエル ○ミートナス ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉と玉葱の生姜焼き ○ビーフソテー ○胡瓜の梅おかか和え	○米飯 ○鯖の照り焼き ○ほうれん草のお浸し ○なめこおろし	○米飯 ○豚肉のケチャップ煮 ○いんげんの味噌炒め ○わらびのお浸し
	[エネルギー] 538 kcal [タンパク質] 21.2 g [脂質] 13.3 g [炭水化物] 88.8 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 578 kcal [タンパク質] 17.3 g [脂質] 27.2 g [炭水化物] 65.5 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 375 kcal [タンパク質] 21.1 g [脂質] 4.7 g [炭水化物] 63.5 g [塩分] 1.1 g	[エネルギー] 435 kcal [タンパク質] 16.6 g [脂質] 14.5 g [炭水化物] 61.6 g [塩分] 0.8 g	[エネルギー] 598 kcal [タンパク質] 16.4 g [脂質] 27.2 g [炭水化物] 69.7 g [塩分] 1.4 g	[エネルギー] 397 kcal [タンパク質] 18.6 g [脂質] 10.9 g [炭水化物] 60.9 g [塩分] 1.4 g	[エネルギー] 586 kcal [タンパク質] 16.4 g [脂質] 24.9 g [炭水化物] 71.7 g [塩分] 2.4 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4日迄