

[illegible]

予 定 献 立 一 覧 表

2025/8/13 14:32  
1 / 1

令和 7 年 9 月 3 日 ～ 令和 7 年 9 月 9 日

【 常 食 】

| 9月3日(水)          |                                                                                   |                                          | 9月4日(木)                                                                           |                                                          |                                                                 | 9月5日(金) |                                                                                       |        | 9月6日(土)                                                                             |         |                                                                                       | 9月7日(日) |                                                                                     |                                      | 9月8日(月) |         |         | 9月9日(火) |   |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---|--|
| 朝                | 御飯(180g)<br>味噌汁(カブ・葉)<br>豆腐のみぞれあん<br>玉葱の三色炒め<br>味付けのり<br>牛乳200                    |                                          | 御飯(180g)<br>味噌汁(キャベツ・オクラ)<br>いわしの甘露煮<br>白菜のあっさり煮<br>ふりかけ<br>牛乳200                 |                                                          | 御飯(180g)<br>味噌汁(玉葱・里芋)<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>味付けのり<br>牛乳200 |         | 御飯(180g)<br>味噌汁(青菜・葱)<br>豆乳カンモの煮物<br>キャベツの和風炒め<br>ふりかけ<br>牛乳200                       |        | 御飯(180g)<br>味噌汁(キャベツ・油揚)<br>納豆<br>インゲンと竹輪の炒め<br>煮<br>味付けのり<br>牛乳200                 |         | 御飯(180g)<br>味噌汁(里芋・高野)<br>豆腐と野菜の旨煮<br>アスパラサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳200                        |         | 御飯(180g)<br>味噌汁(玉葱・麴)<br>海老団子のコンソメ煮<br>ツナの野菜炒め<br>味付けのり<br>牛乳200                    |                                      |         |         |         |         |   |  |
|                  |  |                                          |                                                                                   |                                                          |                                                                 |         |    |        |                                                                                     |         |    |         |                                                                                     |                                      |         |         |         |         |   |  |
| 昼                | 御飯(180g)<br>魚の味噌煮(サバ)<br>じゃが芋のソテー<br>マヨかけ<br>フルーツヨーグルト                            |                                          | 御飯(180g)<br>鶏肉の柚子照焼<br>アスパラの炒め物<br>ポン酢和え<br>バナナ・黄桃缶                               |                                                          | 御飯(180g)<br>魚の薬味焼(フリ)<br>ビーフン炒め<br>千切りサラダ<br>ぶどうゼリー             |         | 御飯(180g)<br>豚肉のしぐれ煮<br>茄子炒め<br>ゆかり和え<br>オレンジ・洋梨缶                                      |        | 御飯(180g)<br>八宝菜風<br>マカロニのコンソメソテー<br>カブの和え物<br>フルーツポンチ                               |         | 御飯(180g)<br>鶏肉のくわ焼<br>切干の胡麻炒め<br>ブロッコリーとササミのサラダ<br>バナナ・白桃缶                            |         | 御飯(180g)<br>魚の生姜焼(アジ)<br>冬瓜の炒り煮<br>白菜とかきの酢の物<br>フルーツ                                |                                      |         |         |         |         |   |  |
|                  |                                                                                   |                                          |  |                                                          |                                                                 |         |    |        |  |         |    |         |  |                                      |         |         |         |         |   |  |
| タ                | A                                                                                 | B                                        | A                                                                                 | B                                                        | 御飯(180g)<br>味噌汁(白菜・麴)<br>鶏肉のピザ焼<br>高野豆腐の炒り煮<br>青梗菜の和え物          |         | 御飯(180g)<br>味噌汁(オクラ・トロコンブ)<br>魚の野菜マヨネーズ焼(メルルーサ)<br>さつま芋のバター煮<br>ワカメの酢の物               |        | 御飯(180g)<br>味噌汁(大根・フリ)<br>魚のムニエル(タラ)<br>小松菜とキノコの煮物<br>春雨サラダ                         |         | 御飯(180g)<br>すまし汁(花麴)<br>魚のしそ味噌焼(サバ)<br>肉じゃが煮<br>ホウレン草のナムル                             |         | A                                                                                   | B                                    |         |         |         |         |   |  |
|                  | 御飯(180g)<br>すまし汁(ハンペン)<br>回鍋肉<br>カンモと冬瓜の煮物<br>カリフラワーのマリネ                          | かけうどん(冷)<br>かき揚げ<br>・<br>・<br>カリフラワーのマリネ | 御飯(180g)<br>味噌汁(アサリ・高野)<br>魚の卵マヨネーズ焼(サワラ)<br>エビとカリフラワーの塩炒め<br>マカロニサラダ             | 仙台麴の卵とじ丼<br>味噌汁(アサリ・高野)<br>・<br>エビとカリフラワーの塩炒め<br>マカロニサラダ |                                                                 |         |  |        |                                                                                     |         |  |         | 御飯(180g)<br>味噌汁(エノキ・ナス)<br>青椒肉絲風<br>かぶのホトフ<br>きんとん                                  | 焼そば<br>餃子(2個)<br>・<br>かぶのホトフ<br>きんとん |         |         |         |         |   |  |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal                                                                              | 1770                                     | 1791.28                                                                           | kcal                                                     | 1802.66                                                         | 1804.5  | kcal                                                                                  | 1771.7 | kcal                                                                                | 1805.08 | kcal                                                                                  | 1803.15 | kcal                                                                                | 1808.07                              | kcal    | 1782.41 | 1804.51 | kcal    |   |  |
|                  | 蛋白質                                                                               | 68.29                                    | 56.68                                                                             | g                                                        | 蛋白質                                                             | 74.71   | 73.36                                                                                 | g      | 蛋白質                                                                                 | 62.13   | g                                                                                     | 蛋白質     | 72.99                                                                               | g                                    | 蛋白質     | 70.68   | 66.52   | 61.61   | g |  |
|                  | 脂質                                                                                | 53.46                                    | 55.38                                                                             | g                                                        | 脂質                                                              | 50.99   | 45.66                                                                                 | g      | 脂質                                                                                  | 53.99   | g                                                                                     | 脂質      | 50.44                                                                               | g                                    | 脂質      | 52.72   | 47.96   | 52.08   | g |  |
|                  | 炭水化物                                                                              | 275.57                                   | 285.23                                                                            | g                                                        | 炭水化物                                                            | 278.44  | 289.67                                                                                | g      | 炭水化物                                                                                | 269.78  | g                                                                                     | 炭水化物    | 281.47                                                                              | g                                    | 炭水化物    | 282.7   | 286.35  | 282.87  | g |  |
|                  | 食塩相当                                                                              | 6.77                                     | 7.41                                                                              | g                                                        | 食塩相当                                                            | 6.81    | 7.05                                                                                  | g      | 食塩相当                                                                                | 6.26    | g                                                                                     | 食塩相当    | 6.29                                                                                | g                                    | 食塩相当    | 6.43    | 6.93    | 7.52    | g |  |

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

備  
考