

【常食】

備 あらかじめご了承ください。

予 定 献 立 一 覧 表

2025/9/3 16:45
1/1

令和 7年 9月24日 ~ 令和 7年 9月30日

【 常 食 】

9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)			9月27日(土)			9月28日(日)			9月29日(月)			9月30日(火)									
朝	御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 豆腐のみぞれあん ツナの野菜炒め 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ナス・麴) オムレツ 小松菜の炒り煮 ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・青菜) ミートボール インゲンのソテー 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(エノキ・大根) 炒り豆腐 華風和え ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(麴・インゲン) ハンパンの煮物 アスパラの炒め物 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・オクラ) チキンボール煮 ブロッコリーのドレッシング 和え ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(高野・モヤシ) 豆腐と野菜の旨煮 白菜の炒め物 味付けのり ヨーグルト								
																											
昼	御飯(180g) 鶏肉のマーマレード照焼 小松菜とベーコンの炒め物 白菜のドレッシング和え バナナ・白桃缶			御飯(180g) 鶏肉のマーマレード照焼 白菜のドレッシング和え ようかん			御飯(180g) 魚の幽庵焼(フリ) じゃが芋の煮物 カリフラワーの梅風味 チョコバナナ			御飯(180g) 魚の卵マヨネーズ焼(タラ) もやしの炒り煮 マカロニサラダ パイン・オレンジ			御飯(180g) 蒸魚の葱ソース(メルルーサ) 茄子炒め ブロッコリーとササミのサラダ フルーツヨーグルト			御飯(180g) 魚の煮付け(サバ) チンゲン菜とアサリの炒め 白菜のドレッシング和え バナナ・黄桃缶			御飯(180g) 魚のしそ味噌焼(サワラ) 海老炒め 春雨の酢の物 ぶどうゼリー			カレーライス ・ 切干の胡麻炒め 生姜酢和え オレンジ・洋梨缶					
																											
夕	御飯(180g) 味噌汁(里芋・油揚げ) 魚の蒲焼(アジ) 高野豆腐の炒り煮 きんとん			御飯(180g) すまし汁(豆腐) 回鍋肉 冬瓜のヒトあんかけ 春雨サラダ			おろし肉そば(冷) シュマイ(2個) ・ 冬瓜のヒトあんかけ 春雨サラダ			御飯(180g) 味噌汁(アサリ・オクラ) 鶏肉のチャーシュー風 車麴の炒り煮 かぶの酢漬			御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・オクラ) 豚肉のすり胡麻焼 南瓜のいとこ煮 白菜とカニの酢の物			御飯(180g) すまし汁(花麴) ハンバーグ(ソース) キャベツの中華炒め 菜の花のゴマ和え			御飯(180g) 味噌汁(ナス・フリ) 鶏肉のヒザ焼 カンモと冬瓜の炒り煮 小松菜のお浸し			御飯(180g) 味噌汁(アサリ・小松菜) 魚の照り焼(アジ) さつま芋のバター煮 カリフラワーのマリネ			三色丼 味噌汁(アサリ・小松菜) ・ さつま芋のバター煮 カリフラワーのマリネ		
																											
1 日 合 計	kcal	1804.31	1779.82	kcal	1787.03	1817.73	kcal	1786.71	kcal	1814.27	kcal	1794.12	kcal	1811.14	kcal	1781.52	1850.43	kcal									
	蛋白質	66.35	70.07	g	蛋白質	65.56	69.92	g	蛋白質	66.97	g	蛋白質	71.05	g	蛋白質	65.49	g	蛋白質	61.83	64.29	g						
	脂質	47.42	40.68	g	脂質	51.86	50.41	g	脂質	49.87	g	脂質	51.35	g	脂質	53.26	g	脂質	43.35	48.5	g						
	炭水化物	295.59	300.44	g	炭水化物	282.31	283.84	g	炭水化物	285.26	g	炭水化物	284.72	g	炭水化物	280.79	g	炭水化物	301.32	304.65	g						
	食塩相当	6.39	5.54	g	食塩相当	6.78	7.23	g	食塩相当	6.88	g	食塩相当	5.8	g	食塩相当	6.85	g	食塩相当	6.9	g	食塩相当	6.97	7.28	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