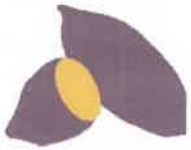
予 定 献 立 一 覧 表

令和 7年10月 1日 ～ 令和 7年10月 7日　【 常食 】

	10月 1日(水)	10月 2日(木)	10月 3日(金)	10月 4日(土)	10月 5日(日)	10月 6日(月)	10月 7日(火)
朝	御飯(180g) 味噌汁(油揚・青菜) 魚の塩焼(ｻｹ) ほうれん草の中華炒め ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(里芋・葱) かに豆腐 ｲﾝｹﾞﾝと竹輪の炒め煮 味付けのり 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(白菜・高野) 海老団子のｺﾝｿﾒ煮 青梗菜のｼﾗｽ和え ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(小松菜・ｴﾉｷ) 豆腐のみぞれあん 白菜の炒め物 ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ﾓﾔｼ・ｵｸﾗ) 豆乳ｶﾞﾝﾓの煮物 玉葱のｿﾃｰ 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(麩・ｼﾞｬｶﾞｲﾓ) 納豆 ｶﾘﾌﾗﾜｰの炒め 味付けのり 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(ｶﾌﾞ・葉) いわしの甘露煮 菜の花のﾎﾟﾝ酢和え ふりかけ 牛乳200
昼	御飯(180g) 親子煮 茄子の炒り煮 和え物 ﾊﾞﾅﾅ・白桃缶 	御飯(180g) 豚肉の甘酢炒め 小松菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ きんとん ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ 	御飯(180g) 青椒肉絲風 キャベツのあさり炒め かぶの酢漬 ﾌﾙｰﾁｪ 	御飯(180g) 魚の蒲焼(ｱｼﾞ) 里芋のそぼろ炒り煮 辛子和え ｵﾚﾝｼﾞ・洋梨缶 	御飯(180g) 鶏肉のくわ焼 竹輪と大根の炒り煮 小松菜の中華ｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾅﾅ・黄桃缶	御飯(180g) 白身魚のｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ 生揚げの炒め煮 胡麻ﾏﾖ和え ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯(180g) 魚の漬け焼(ﾒﾙﾙｰｻ) 里芋と鶏肉の炒め煮 青梗菜の和え物 いちごﾊﾟﾊﾟﾛｱ
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) 魚の薬味焼(ﾌﾞﾘ) ｷｬﾍﾞﾂと挽肉の炒め煮 ゆかり和え B 焼うどん ・ ・ ｷｬﾍﾞﾂと挽肉の炒め煮 ゆかり和え	A 御飯(180g) 味噌汁(ｱｻﾘ・菜の花) 魚の野菜ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼(ﾒﾙﾙｰｻ) 高野豆腐の煮物 ｵｸﾗの和え物 B 醤油ﾗｰﾒﾝ ・ ・ 高野豆腐の煮物 ｵｸﾗの和え物	御飯(180g) すまし汁(豆腐) 魚の塩焼(ｻﾊﾞ) 冬瓜の炒り煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	御飯(180g) 味噌汁(ﾅｽ・ﾌﾉﾘ) 鶏肉のｵｰﾛﾗｿｰｽ焼 ｴﾋﾞとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩炒め ﾜｶﾒの酢の物	御飯(180g) 味噌汁(ﾅﾒｺ・ｷｬﾍﾞﾂ) 魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼(ｻﾜﾗ) 肉じゃが煮 焼なす 	『十五夜』 御飯(180g) 味噌汁(ｱｻﾘ・ﾎｳﾚﾝｿｳ) すき焼き風煮 ふろふき大根 ｶﾌﾞの梅和え 十五夜ｾﾞﾘｰ	A 御飯(180g) 味噌汁(玉葱・油揚) 鶏肉のﾁｰｽﾞ焼 さつま芋のﾊﾞﾀｰ煮 春雨の酢の物 B ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ ﾐｰﾄｿｰｽ ・ ・ さつま芋のﾊﾞﾀｰ煮 春雨の酢の物
1日合計	kcal 1765.68 1804.17 kcal 蛋白質 73.78 73.38 g 脂質 52.99 48.71 g 炭水化物 266.94 282.21 g 食塩相当 6.86 7.63 g	kcal 1834.76 1780.74 kcal 蛋白質 66.45 68.28 g 脂質 51.07 48.91 g 炭水化物 294.09 277.36 g 食塩相当 6.36 6.91 g	kcal 1761.68 kcal 蛋白質 70.05 g 脂質 53.2 g 炭水化物 267.02 g 食塩相当 6.72 g	kcal 1727.4 kcal 蛋白質 70.39 g 脂質 46.47 g 炭水化物 275.29 g 食塩相当 6.34 g	kcal 1801.44 kcal 蛋白質 65.94 g 脂質 52.46 g 炭水化物 280.65 g 食塩相当 6.9 g	kcal 1816.07 kcal 蛋白質 70.07 g 脂質 53.92 g 炭水化物 279.88 g 食塩相当 6.5 g	kcal 1802.58 1866.66 kcal 蛋白質 71.12 69.09 g 脂質 42.3 41.96 g 炭水化物 299.04 316.45 g 食塩相当 6.85 6.17 g
備考	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。						