

予 定 献 立 一 覧 表

2025/10/23 11:33
1/1

令和 7年11月 5日 ～ 令和 7年11月11日

【 常 食 】

		11月 5日(水)		11月 6日(木)		11月 7日(金)		11月 8日(土)		11月 9日(日)		11月10日(月)		11月11日(火)												
朝		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 豆腐と野菜の旨煮 インゲンサラダ 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(大根・高野) 納豆 白菜の炒め物 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(白菜・葉) いわしの甘露煮 フレンチサラダ 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・キャベツ) かに豆腐 白菜のあつさり煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・高野) チキンボール煮 キャベツのナムル 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・里芋) 海老団子のコンソメ煮 冬瓜の炒り煮 ふりかけ ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) 炒り豆腐 小松菜のシラス和え 味付けのり 牛乳200												
	昼	御飯(180g) 鶏肉の柚子照焼 キャベツと挽肉の炒め煮 ビーフンサラダ ブルーチェ		御飯(180g) 魚の漬け焼(ブリ) 冬瓜の含め煮 華風和え バナナ・洋梨缶		カレーライス ・ 茄子炒め キャベツの酢の物 フルーツヨーグルト 		御飯(180g) 蒸魚の葱ソース(サワラ) アスパラの炒め物 サツマ芋の胡麻マヨネーズ和え パイン・オレンジ 		御飯(180g) 白身魚のガーリックソテー 里芋と鶏肉の炒め煮 小松菜のお浸し ゼリー60(オレンジ)		御飯(180g) 魚の味噌煮(アジ) 高野豆腐の炒り煮 ササミと大根の和え物 バナナ・黄桃缶 		【鮭の日】 御飯(180g) 鮭の煮付け かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツポンチ												
タ	A	御飯(180g) 味噌汁(里芋・油揚げ) 魚の薬味焼(サバ) じゃが芋のソテー ブロッコリーとササミのサラダ		B	醤油ラーメン 餃子(2個) ・ じゃが芋のソテー ブロッコリーとササミのサラダ		A	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・麩) 豚肉の甘酢炒め 南瓜のバター煮 カリフラワーのマリネ		B	スパゲティナポリタン ・ 南瓜のバター煮 カリフラワーのマリネ		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロコン・ブ) 魚の卵マヨネーズ焼(メルルーサ) 海老炒め 辛子和え		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・アサリ) 鶏肉のピザ焼 ブロッコリーの炒め物 モヤシのナムル 		御飯(180g) 味噌汁(インゲン・麩) 豚肉のレモン醤油焼 白菜と油揚げの炒め物 春雨サラダ		御飯(180g) すまし汁(花麩) スパニッシュオムレツ 肉じゃが煮 キャベツのマリネ 		A	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・大根) 豚肉の生姜焼 キャベツのあさり炒め マカロニサラダ		B	味噌煮込うどん ・ キャベツのあさり炒め マカロニサラダ	
	1 日 合 計	kcal	1769.71	1770.03	kcal	kcal	1804.97	1811.11	kcal	kcal	1791.36	kcal	kcal	1811.61	kcal	kcal	1785.46	kcal	kcal	1769.97	kcal	kcal	1795.83	1792.1	kcal	
	蛋白質	67.93	70.41	g	蛋白質	68.69	62.06	g	蛋白質	71.45	g	蛋白質	69.16	g	蛋白質	71.8	g	蛋白質	66.49	g	蛋白質	71.67	71.76	g		
	脂質	53.58	52.92	g	脂質	52.08	57.27	g	脂質	49.78	g	脂質	52.17	g	脂質	48.12	g	脂質	45.14	g	脂質	53.52	46.82	g		
	炭水化物	274.41	265.12	g	炭水化物	285.61	282.4	g	炭水化物	281.52	g	炭水化物	286.03	g	炭水化物	281.12	g	炭水化物	288.61	g	炭水化物	275	285.73	g		
	食塩相当	6.56	7.41	g	食塩相当	5.55	5.64	g	食塩相当	6.98	g	食塩相当	6.64	g	食塩相当	6.71	g	食塩相当	6.63	g	食塩相当	6.63	7.75	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。

[illegible]