

【常食】

備考

予 定 献 立 一 覧 表

2025/11/17 11:43
1/1

令和 7年12月 3日 ～ 令和 7年12月 9日

【 常 食 】

12月 3日(水)		12月 4日(木)		12月 5日(金)		12月 6日(土)		12月 7日(日)		12月 8日(月)		12月 9日(火)							
朝	御飯(180g) 味噌汁(豆腐・青菜) 魚の塩焼(サケ) ブロッコリーのゴマドレ和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・高野) チキンボール煮 白菜のホン酢和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(麩・ホウレン草) オムレツ 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 炒り豆腐 青梗菜のシラス和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) ミートボール アスパラのソテー 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・油揚) 豆腐のみぞれあん カリフラワーの炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・エノキ) いわしの甘露煮 ホウレンソウと油揚げの炒り煮 味付けのり 牛乳200						
																			
昼	御飯(180g) スパニッシュオムレツ 茄子炒め ビーフンサラダ ぶどうゼリー		御飯(180g) 鶏肉のチャーシュー風 ジャガ芋のクリーム煮 モヤシと胡瓜の酢の物 バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 麻婆豆腐 南瓜のいとこ煮 小松菜の中華サラダ チョコバナナロア		御飯(180g) 豚肉のしぐれ煮 菜花の炒り煮 カリフラワーのマリネ フルーツヨーグルト		御飯(180g) 魚の塩焼(サハ) 小松菜とエビのソテー サツマ芋サラダ リンゴ・パイン		御飯(180g) 魚の味噌焼(メルルサ) キャベツとツナのソテー 辛子和え オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 鶏肉のマーマレード照焼 マカロニのコンソメソテー オクラの和え物 バナナ・洋梨缶						
																			
タ	A	B	A	B									A	B					
	御飯(180g) 味噌汁(アサリ・キャベツ) 魚のタルタル ソース焼(メルルサ) 高野豆腐の炒り煮 ゆかり和え	スパゲティナポリタン ワカメスープ 高野豆腐の炒り煮 ゆかり和え	御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の蒲焼(アジ) アスパラの炒め物 辛子マヨネーズ和え	おろし肉そば(温) アスパラの炒め物 辛子マヨネーズ和え	御飯(180g) 味噌汁(玉葱・油揚げ) 魚の幽庵焼(サワラ) キャベツの炒り煮 ササミと大根の和え物		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・キャベツ) 魚のチーズ焼(タラ) ガンモとなすの炒り煮 カブの甘酢		御飯(180g) 味噌汁(青菜・モヤシ) 豚肉の甘酢炒め おでん風 ブロッコリーのゴマドレ和え		御飯(180g) 味噌汁(ナス・フナリ) ハンバーグ(ソース) 車麩の炒り煮 白菜の酢の物		御飯(180g) 味噌汁(麩・インゲン) 魚の煮付け(フリ) 肉じゃが煮 モヤシのナムル						
1 日 合 計	kcal	1760.82	1779.65	kcal	1792.16	1775.98	kcal	1830	kcal	1765.07	kcal	1802.12	kcal	1779.7	kcal	1775.09	1827.02	kcal	
	蛋白質	66.96	63.81	g	蛋白質	66.23	68.27	g	蛋白質	68.71	g	蛋白質	71.02	g	蛋白質	67.63	72.41	75.61	g
	脂質	52.15	53.82	g	脂質	52.76	50.23	g	脂質	52.07	g	脂質	52.06	g	脂質	48.91	46.53	49.26	g
	炭水化物	270.94	277.38	g	炭水化物	280.09	274.62	g	炭水化物	290.44	g	炭水化物	282.24	g	炭水化物	281.6	284.55	286.33	g
	食塩相当	5.99	6.29	g	食塩相当	6.74	6.97	g	食塩相当	6.74	g	食塩相当	6.89	g	食塩相当	6.72	6.73	7.25	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。