

予 定 献 立 一 覧 表

2026/8/18 10:51
1 / 1

令和 8 年 9 月 9 日 ~ 令和 8 年 9 月 15 日

【 常 食 】

	9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)		9月12日(土)		9月13日(日)		9月14日(月)		9月15日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(青菜・麩) 炒り豆腐 キャベツのサラダ ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 納豆 もやしの炒り煮 味付けのり ヨーグルト		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・ナス) かに豆腐 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・インゲン) 海老団子のコンソメ煮 菜の花のゴマ和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・モヤシ) いわしの甘露煮 インゲンと竹輪の炒め煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・高野) 豆腐と野菜の旨煮 キャベツのナムル 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・青菜) チキンボール煮 白菜の炒め物 ふりかけ 牛乳200	
昼	御飯(180g) 鶏肉とコーンのシチュー 里芋の炒り煮 ササミと大根の和え物 ぶどうゼリー		御飯(180g) 豚肉のスタミナ炒め 小松菜とエビの中華炒め カリフラワーのマリネ バナナ・洋梨缶		御飯(180g) 魚の煮付け(ブリ) ガンを冬瓜の炒り煮 キャベツとキュウリの酢の物 フルーツポンチ		御飯(180g) 豆腐の肉味噌かけ 生揚げと青梗菜の煮物 ビーフンサラダ オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 魚のムニエル(タラ) 肉じゃが煮 ブロッコリーのホン酢和え フルーチェ		御飯(180g) 魚の塩焼(サバ) 切干大根とアサリの炒り煮 きんとん バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 魚の卵マヨネーズ焼(メルルーサ) 青梗菜とエビの炒め物 生姜酢和え フルーツヨーグルト	
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(白菜・高野) 魚の胡麻しそ焼(アジ) マカロニのコンソメ汁 辛子マヨネーズかけ	B きつねそば(冷) 餃子(2個) マカロニのコンソメ汁 辛子マヨネーズかけ	A 御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・油揚げ) 魚の幽庵焼(メルルーサ) ホウレンソウの炒め物 南瓜のサラダ(マヨかけ)	B 焼そば ホウレンソウの炒め物 南瓜のサラダ(マヨかけ)	御飯(180g) 味噌汁(フリ・大根) 鶏肉の葱ソースかけ ブロッコリーソテー モヤシと青菜のナムル		御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 魚のタルタルソース焼(サワラ) 小松菜と挽肉のソテー オクラの和え物		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・玉葱) 豚肉のしぐれ煮 白菜の中華炒め カブの甘酢		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・油揚げ) 鶏肉のくわ焼 大根のカニあんかけ 小松菜の中華サラダ		A 御飯(180g) 味噌汁(麩・ナス) ハンバーグ(ソース) 冬瓜と薩摩揚げの煮物 コールスローサラダ	B カレーうどん シューマイ(2個) 冬瓜と薩摩揚げの煮物 コールスローサラダ
1 日 合 計	kcal 1793.58 蛋白質 69.88 脂質 50.66 炭水化物 285.92 食塩相当 6.77	1827.02 kcal g 71.96 g 49.42 g 290.75 g 7.69	kcal 1803.76 蛋白質 69.01 脂質 52.19 炭水化物 280.14 食塩相当 6.57	1813.6 kcal g 66.76 g 56.93 g 269.96 g 6.71	kcal 1800.75 蛋白質 69.17 脂質 52.99 炭水化物 279.47 食塩相当 6.81	kcal g	kcal 1789.23 蛋白質 68.08 脂質 54.86 炭水化物 272.03 食塩相当 6.76	kcal g	kcal 1807.04 蛋白質 73.91 脂質 51.1 炭水化物 277.07 食塩相当 6.79	kcal g	kcal 1802.69 蛋白質 65.7 脂質 45.12 炭水化物 301.24 食塩相当 6.46	kcal g	kcal 1808.77 蛋白質 69.75 脂質 53.03 炭水化物 275.87 食塩相当 6.9	1781.35 kcal g 69.25 g 51 g 275.08 g 7.71

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。