

予 定 献 立 一 覧 表

2026/9/7 10:20
1 / 1

令和 8 年 9 月 30 日 ～ 令和 8 年 10 月 6 日

【 常 食 】

	9月30日(水)		10月 1日(木)		10月 2日(金)		10月 3日(土)		10月 4日(日)		10月 5日(月)		10月 6日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(白菜・油揚げ) 豆腐のみぞれあん 玉葱のソテー 味付けのり ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(麴・ナス) 魚の塩焼(サハ) 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・小松菜) 肉団子のあんかけ ブロッコリーのシラス和え 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(里芋・モヤシ) 炒り豆腐 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) 納豆 もやしの炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(麴・玉葱) 厚焼卵 キャベツの和風炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・油揚げ) かに豆腐 キャベツのナムル 味付けのり 牛乳200 	
昼	A 御飯(180g) 魚の幽庵焼(アジ) 切干の胡麻炒め 春雨の酢の物 オレンジ・白桃缶	B 御飯(180g) 魚の幽庵焼(アジ) 切干の胡麻炒め ・ ようかん	御飯(180g) 親子煮 南瓜のいとし煮 辛子和え セリ-60(オレンジ) 		御飯(180g) 魚のタルタルソース焼(サワラ) アスパラの炒め物 カブの甘酢 バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 魚のムニエル(タラ) エビとブロッコリーの塩炒め ワカメの酢の物 フルーツポンチ		御飯(180g) 鶏肉のオーロラソース焼 生揚げの炒め煮 菜の花のポン酢和え パイン・オレンジ 		御飯(180g) 魚の煮付け(メルル-サ) 海老炒め 胡麻マヨ和え バナナ・洋梨缶 		御飯(180g) 鶏肉のくわ焼 ホウレンソウの炒め物 カリフラワーのマリネ いちごバナナア 	
夕	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・アサリ) ポークハーフ・キューソー ジャガイモと挽肉の炒め煮 モヤシと青菜のナムル		A 御飯(180g) 味噌汁(オクラ・油揚げ) 魚の生姜焼(ブリ) 竹輪と大根の炒り煮 焼なす	B 醤油ラーメン シューマイ(2個) ・ 竹輪と大根の炒り煮 焼なす	御飯(180g) すまし汁(豆腐) 八宝菜風 さつま芋のバター煮 オクラの和え物 		御飯(180g) 味噌汁(白菜・高野) 青椒肉絲風 茄子炒め 小松菜の胡麻和え 		御飯(180g) 味噌汁(高野・アサリ) 魚の蒲焼(サハ) 里芋の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロコンブ) ハンバーグ(ソース) 小松菜とコーンのソテー ササミと大根の和え物		A 御飯(180g) 味噌汁(インゲン・玉葱) 魚の柚子味噌焼(アジ) じゃが芋とハムのソテー 白菜のサラダ	B スパゲティー ミートソース ・ ・ じゃが芋とハムのソテー 白菜のサラダ
1 日 合 計	kcal 1809.44	1799.81 kcal	kcal 1796.07	1779.44 kcal	kcal 1806.21	kcal	kcal 1753.3	kcal	kcal 1772.18	kcal	kcal 1789.29	kcal	kcal 1786.29	1850.8 kcal
	蛋白質 64.4	69.67 g	蛋白質 72.07	74.83 g	蛋白質 70.9	g	蛋白質 72.42	g	蛋白質 73.73	g	蛋白質 68.98	g	蛋白質 69.12	70.69 g
	脂質 48.16	47.26 g	脂質 51.89	49.81 g	脂質 46.63	g	脂質 50.96	g	脂質 52.87	g	脂質 50.42	g	脂質 53.31	53.52 g
	炭水化物 292.79	287.96 g	炭水化物 277.08	266.86 g	炭水化物 291.55	g	炭水化物 267.76	g	炭水化物 272.75	g	炭水化物 279.85	g	炭水化物 275.66	289.65 g
	食塩相当 6.79	6.56 g	食塩相当 6.62	7.56 g	食塩相当 6.29	g	食塩相当 6.65	g	食塩相当 6.45	g	食塩相当 6.9	g	食塩相当 6.86	6.47 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。