

予 定 献 立 一 覧 表

令和 8年10月 7日 ~ 令和 8年10月13日+A4:AC【常食】

[illegible]

予 定 献 立 一 覧 表

2026/9/24 11:52
1 / 1

令和 8年10月14日 ～ 令和 8年10月20日

【 常 食 】

10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)			10月17日(土)			10月18日(日)			10月19日(月)			10月20日(火)						
朝	御飯(180g) 味噌汁(麩・玉葱) 納豆 茄子の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・エノキ) 豆腐のみぞれあん 菜の花のゴマ和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・里芋) 魚の塩焼(サバ) 小松菜と竹輪の炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・油揚げ) ハンパンの煮物 キャベツのナムル ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 海老団子のコンソメ煮 アスパラサラダ 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) かに豆腐 青梗菜と油揚げの炒り煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・麩) 厚焼卵 玉葱のソテー 味付けのり ヨーグルト											
																								
昼	御飯(180g) 鶏肉とコーンのシチュー ガンモと冬瓜の炒り煮 辛子マヨネーズ和え ぶどうゼリー		御飯(180g) 白身魚のガーリックソテー 白菜と油揚げの炒め物 スパゲッティサラダ チョコバナナ		御飯(180g) 鶏肉のチーズ焼 高野豆腐の炒り煮 カブの甘酢 オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 豚肉のレモン醤油焼 小松菜とコーンのソテー 梅酢和え フルーツヨーグルト		御飯(180g) 魚の胡麻しそ焼(アジ) 鶏肉と大根の炒り煮 キャベツのマリネ バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 魚の煮付け(ブリ) もやしの炒り煮 ビーフンの酢の物 ブルーチェ		御飯(180g) 鶏肉の葱ソースかけ 冬瓜のカニあんかけ マカロニサラダ パイン・オレンジ											
																								
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(大根・トロロコンブ) 魚の味噌漬焼(サワラ) 里芋の炒り煮 千切りサラダ	B きつねそば(温) ・ 里芋の炒り煮 千切りサラダ	A 御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・小松菜) 焼肉 さつま芋の小倉煮 カリフラワーのポン酢和え	B カレーうどん シューマイ(2個) ・ さつま芋の小倉煮 カリフラワーのポン酢和え	御飯(180g) 味噌汁(エノキ・白菜) スパニッシュオムレツ エビとブロッコリーの塩炒め ホウレン草のドレッシング和え		御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の卵マヨネーズ焼(メルルサ) 肉じゃが煮 ブロッコリーのドレッシング和え		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・インゲン) 鶏肉のチャーシュー風 里芋のそぼろ炒り煮 焼なす		御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) ホークバーベキューソテー 菜花の炒り煮 サツマ芋サラダ		A 御飯(180g) 味噌汁(高野・アサリ) 魚のタルタルソース焼(サワラ) サツマ芋の甘辛煮 ササミと大根の和え物	B 味噌ラーメン 餃子(2個) ・ サツマ芋の甘辛煮 ササミと大根の和え物										
																								
1 日 合 計	kcal	1824.7	1792.92	kcal	kcal	1832.22	1869.09	kcal	kcal	1784.49	kcal	kcal	1731.44	kcal	kcal	1774.78	kcal	kcal	1803.74	kcal	kcal	1783.17	1755.91	kcal
	蛋白質	68.72	71.03	g	蛋白質	69.92	72.12	g	蛋白質	74.74	g	蛋白質	67.35	g	蛋白質	69.99	g	蛋白質	68.94	g	蛋白質	67.25	63.36	g
	脂質	52.09	47.37	g	脂質	47.4	46.04	g	脂質	53.89	g	脂質	50.23	g	脂質	49.69	g	脂質	47.38	g	脂質	41.11	40.15	g
	炭水化物	289.28	286.09	g	炭水化物	299.24	307.63	g	炭水化物	266.54	g	炭水化物	269.95	g	炭水化物	278.33	g	炭水化物	293	g	炭水化物	297.94	292.14	g
	食塩相当	6.69	7.45	g	食塩相当	6.33	7.25	g	食塩相当	6.44	g	食塩相当	6.41	g	食塩相当	6.88	g	食塩相当	6.9	g	食塩相当	6.53	7.03	g

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。

備考