

○週間献立表○

常食

日付	2025年10月13日(月)	2025年10月14日(火)	2025年10月15日(水)	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)	2025年10月18日(土)	2025年10月19日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁(小松菜/玉葱) 温奴 カリフラワー炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/高野豆腐) 目玉焼き ほうれん草の和え物 金時豆 牛乳	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/おつゆ麴) カニ風味たまご巻き ブロッコリーのコンソメ煮 モロヘイヤの和え物 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) はんぺん煮 小松菜の炒め煮 たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/葉大根) ミートボール風 茄子のみぞれ和え うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(さつま芋/葱) 豆腐の中華風うま煮 白菜煮 ふりかけ 牛乳	
	◆スポーツの日◆ 焼きおにぎり 唐揚げ&厚焼き玉子 菜の花のからし和え ぶどう 抹茶ババロア	ごはん 豚肉のトマトソースかけ しろなの煮浸し ポテトサラダ 果物	ごはん 魚の葱味噌焼き ピーマン炒め キャベツサラダ 果物缶	◆特別メニュー◆ (A)ごはん (A) 蒸し鶏の野菜あんかけ (B) 長崎ちゃんぽん風 ブロッコリーの中華風煮 かぶのツナ和え 果物	ごはん 擬製豆腐 アスパラソテー 白菜のレモン和え 果物	ごはん カレイの玉ねぎボン酢かけ かぼちゃの味噌煮 チンゲン菜のわさびマヨ和え 果物	親子丼 炒め煮 人参サラダ 果物ゼリー	
	ごはん 味噌汁(里芋/三つ葉) 赤魚の煮つけ かぶの煮物 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん 味噌汁(白菜/葉大根) 魚の蒲焼 冬瓜の生姜煮 オクラの和え物	ごはん すまし汁(はんぺん/葱) 鶏肉のピリ辛炒め 里芋と厚揚げの煮物 おかか和え	ごはん 味噌汁(じゃがいも/玉葱) 鯖の煮つけ 切干大根煮 ポン酢和え	ごはん 味噌汁(里芋/葱) 鶏肉のバター醤油炒め いんげんの煮物 ドレッシング和え	ごはん 味噌汁(ほうれん草/高野豆腐) 豚しょうが焼き 青菜炒め 甘酢和え	ごはん 味噌汁(絹さや/大根) ホッケの煮つけ 甘辛炒め煮 からし和え	
	一日合計 エネルギー 1761 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 38.1 g 炭水化物 277.3 g ナトリウム 2415 mg	エネルギー 1772 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 38.6 g 炭水化物 283.6 g ナトリウム 2500 mg	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 38.8 g 炭水化物 272.3 g ナトリウム 2476 mg	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 73.0 g 脂質 44.3 g 炭水化物 265.6 g ナトリウム 2662 mg	1822 kcal 蛋白質 75.4 g 脂質 50.4 g 炭水化物 266.4 g ナトリウム 2879 mg	エネルギー 1813 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 43.4 g 炭水化物 279.0 g ナトリウム 2879 mg	エネルギー 1823 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 42.8 g 炭水化物 278.3 g ナトリウム 2586 mg	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 40.5 g 炭水化物 276.5 g ナトリウム 2810 mg

※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。