

○週間献立表○

常食

日付	2025年10月20日(月)	2025年10月21日(火)	2025年10月22日(水)	2025年10月23日(木)	2025年10月24日(金)	2025年10月25日(土)	2025年10月26日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉) 温泉卵 ほうれん草煮 卵の花 牛乳	ごはん 味噌汁(豆麴/畑菜) 炒り豆腐 煮浸し のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/絹さや) 鶏団子の煮物 ピーマンの炒め煮 うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(かいわれ菜/じゃがいも) 冷奴 いんげん炒め煮 もずく酢 牛乳	ごはん 味噌汁(茄子/葱) サンマかば焼き 野菜煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(三つ葉/里芋) 豆腐のそぼろ煮 キャベツ炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/冬瓜) 目玉焼き 菜の花煮 梅びしお 牛乳	
	ごはん 魚の照り焼き 里芋のそぼろかけ キャベツのポン酢和え 果物	◆県産食材の日◆ ごはん 鶏肉のおろし煮 冬瓜の生姜煮 小松菜のかにかま和え りんごのコンポート	ごはん 魚の塩麴焼き 茄子の煮物 白菜サラダ 果物缶	◆特別メニュー◆ ごはん 魚の黄身焼き チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ (A) 果物 (B) じゃがいも どら焼き	ごはん ポークステーキ風 かぶのおかか煮 春雨サラダ 果物	ごはん アジの甘酢あんかけ 青菜炒め煮 かぼちゃサラダ ゼリー	カレーライス ピーマンの炒め煮 かにかま和え 果物	
	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 鶏肉のチーズ焼き 青菜炒め オクラのおかか和え	ごはん すまし汁(葱/かぶ) ブリの味噌漬け焼き 金平ごぼう チンゲン菜サラダ	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐) 千草焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉) 豚肉のオイスター炒め ブロッコリー煮 菜の花のお浸し	ごはん 味噌汁(葉大根/豆腐) 魚と野菜のホイル焼き さつま芋のレモン煮 和え物	ごはん 味噌汁(畑菜/高野豆腐) 鶏肉のうま塩煮 いんげんの煮物 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん すまし汁(葱/花麴) 魚の胡麻醤油焼き レンコンの味噌煮 ほうれん草のお浸し	
	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 79.3 g 脂質 41.3 g 炭水化物 266.6 g ナトリウム 2752 mg	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 41.8 g 炭水化物 271.4 g ナトリウム 2580 mg	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 37.4 g 炭水化物 282.8 g ナトリウム 2828 mg	エネルギー 1762 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 44.7 g 炭水化物 261.9 g ナトリウム 2586 mg	1816 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 38.9 g 炭水化物 283.8 g ナトリウム 2615 mg	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 36.0 g 炭水化物 288.0 g ナトリウム 2618 mg	エネルギー 1810 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 41.5 g 炭水化物 281.5 g ナトリウム 2686 mg	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 39.1 g 炭水化物 280.4 g ナトリウム 2905 mg
	一日合計							

※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。