

○週間献立表○

常食（Aメニュー）

日付	2025年11月24日(月)	2025年11月25日(火)	2025年11月26日(水)	2025年11月27日(木)	2025年11月28日(金)	2025年11月29日(土)	2025年11月30日(日)
朝食	ごはん 味噌汁(絹さや/かぶ) はんぺん焼き ポン酢炒め 金時豆 牛乳	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐) 玉子焼き 茄子煮 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(キャベツ/おつゆ麩) やわらかチキン 野菜煮 味付け海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/葉大根) ミートオムレツ 野菜とウインナーのソテー たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(かぶ/かいわれ菜) 車麩と海老団子の煮物 和え物 とろろ 牛乳	ごはん 味噌汁(キャベツ/絹さや) 豆腐焼売 茄子の煮浸し うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(里芋/人参) カニ風味たまご巻 カリフラワーの和え物 のり佃煮 牛乳
昼食	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 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草サラダ 果物	ごはん 豆腐の肉味噌かけ チンゲン菜の煮浸し カリフラワーの和え物 果物	◆県産食材の日◆ ごはん 魚の山椒焼き 里芋煮 菜の花の酢味噌和え ゼリー	◆減塩・適塩の日◆ ごはん 魚のトマトソースかけ ブロッコリーの炒め煮 チンゲン菜のマヨ和え 果物缶	ごはん レモン醤油焼き 野菜煮 ほうれん草のドレ和え 果物	ごはん マスの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜のおかか煮 ゼリー
夕食	ごはん 味噌汁(玉葱/畑菜) 魚の胡麻醤油焼き おかか煮 いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁(白菜/かいわれ菜) ハンバーグ 菜の花の中華風煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁(かぶ/絹さや) ホッケの塩焼き こんにゃくのピリ辛炒め 青菜の和え物	ごはん 味噌汁(茄子/三つ葉) 豚肉のポン酢かけ スープ煮 小松菜の辛し和え	ごはん 味噌汁(畑菜/玉葱) 友禅卵 ひじきの炒り煮 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁(菜の花/板麩) ブリの香味焼き 野菜のコンソメ煮 オクラの和え物	ごはん 味噌汁(大根/葉大根) 麻婆豆腐 ピーマンの煮物 ポン酢和え
一日合計	エネルギー 1825 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 41.5 g 炭水化物 288.8 g ナトリウム 2728 mg	エネルギー 1814 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 41.0 g 炭水化物 289.4 g ナトリウム 2714 mg	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 42.6 g 炭水化物 265.3 g ナトリウム 2726 mg	エネルギー 1830 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 45.3 g 炭水化物 281.6 g ナトリウム 2800 mg	エネルギー 1798 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 41.9 g 炭水化物 273.1 g ナトリウム 2957 mg	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 43.5 g 炭水化物 269.3 g ナトリウム 2828 mg	エネルギー 1809 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 40.2 g 炭水化物 286.5 g ナトリウム 2786 mg