

週間献立表

常A(A)

		令和07年10月01日(水)	令和07年10月02日(木)	令和07年10月03日(金)	令和07年10月04日(土)	令和07年10月05日(日)					
朝		米飯 鯖の塩焼き ささみと胡瓜の梅和え ゆで卵 そうめん汁 フルーツ(パイン) 牛乳	米飯 赤魚のネギソースかけ 納豆 麩チャンプルー みそ汁(冬瓜・大根葉) フルーツ(GF) 牛乳	米飯 かまぼこと枝豆の卵焼き ほうれん草ツナソテー 納豆 豚汁 フルーツ(キウイ) 牛乳	米飯 さばの青しそ焼き 筑前煮 納豆 茄子とささみの和え物 みそ汁(玉葱わかめ) フルーツ(巨峰) 牛乳	米飯 グリルチキン 目玉焼き ブロッコリーソテー 大根サラダ パンプキンスープ フルーツ(キウイ) 牛乳					
昼		米飯 メヌケのガーリックバター焼き じゃがいもと豚肉の炒め 厚揚げステーキの海鮮旨煮あん ワカメスープ ヨーグルト	米飯 鶏肉の生姜焼き 付け)レタス チーズはんぺんフライ パパイヤイリチー 海藻サラダ 沖縄風みそ汁	米飯 鮭のタルタルソース焼き 付け)野菜のイタリアン和え ニンニクの芽炒め ブロッコリーと豆のサラダ コンソメスープ(キャベツ フルーツ(梨)	米飯 鶏のから揚げ 付け)レタス ひじき卵焼き 人参イリチー パプリカ炒め 豚汁	米飯 マーボー茄子 小籠包 春雨サラダ 茶碗蒸し 杏仁フルーツ 五目中華スープ					
夕		三色丼 五色なます キムチチゲ フルーツ(オレンジ)	米飯 ぶりのゆず醤油焼き 鶏じゃが アスパラいかバター炒め つみれ汁 アセロラゼリー	米飯 酢鶏 春巻とホタテフライ 海藻サラダ はるさめスープ フルーツヨーグルト	おろしポン酢丼 野菜と鶏肉の和え物 もずくスープ フルーツ(リンゴ)	米飯 鮭のポテト焼き ロールキャベツコンソメ煮 パパイヤイリチー オクラとひじきの和え物(ツナ) みそ汁(かぶ・油あげ) フルーツ(柿)					
		エネルギー	4068kcal	エネルギー	4407kcal	エネルギー	4431kcal	エネルギー	4531kcal	エネルギー	4541kcal
		蛋白質	217.9g	蛋白質	216.2g	蛋白質	192.4g	蛋白質	207.7g	蛋白質	204.8g
		脂質	99.6g	脂質	109.5g	脂質	119.3g	脂質	126g	脂質	121g
		食塩相当	14.3g	食塩相当	15.6g	食塩相当	13.8g	食塩相当	16.5g	食塩相当	16g

©材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。