

週間献立表

常A(A)

	令和07年10月06日(月)	令和07年10月07日(火)	令和07年10月08日(水)	令和07年10月09日(木)	令和07年10月10日(金)	令和07年10月11日(土)	令和07年10月12日(日)						
朝	米飯 鮭の明太マヨ焼き 納豆 きんぴらレンコン ブロッコリーとかにかまのサラダ みそ汁(白菜・大根葉) フルーツ(GF) 牛乳	米飯 さばの塩焼き ゆで卵 そぼろきんぴら 納豆 ゆし豆腐汁 フルーツ(バナナ) 牛乳	米飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーソテー 納豆 ミネストローネ フルーツ(パイン・マンゴー) 牛乳	米飯 タラの生姜風味照焼き 納豆 茄子とトマトのおろし和え みそ汁(小松菜・ちくわ) フルーツ(オレンジ) 牛乳	米飯 鮭の塩焼き ひじき煮 納豆 ゆで卵 みそ汁(あさり) フルーツ(バナナ) 牛乳	米飯 赤魚の塩焼き 納豆 きゃべつ炒め ゆし豆腐汁 フルーツ(リンゴ) 牛乳	米飯 鶏肉のネギソースかけ 炒り豆腐 白菜とたくあんの和え物 みそ汁(大根、大根葉) フルーツ(オレンジ) 牛乳						
	朝間	おにぎり(梅干し)	わかめと枝豆のおにぎり	おにぎり(ツナみそ)	梅じゃこおにぎり	おにぎり(ツナみそ)	ゆかりおにぎり	わかめと枝豆のおにぎり					
昼	ガパオライス ごぼうサラダ 沖縄風みそ汁 チーズドックと野菜ジュース	米飯 チキンのガーリック焼 付)ポテトフライ フレッシュサラダ 切干大根の炒め煮 みそ汁(冬瓜、青菜) フルーツ(ぶどう)	米飯 ほきの香草パン粉焼き ジャガイモのチーズ炒め 大根サラダ れんこんとピーマンのきんぴら フルーツ(柿) スープ餃子	米飯 ミートローフ 付け)ブロッコリー ほうれん草ソテー サラスパ クラムチャウダー フルーツ(梨)	そばめし 目玉焼き 焼き餃子 胡瓜と中華いかの和え物 ささみと菜の花のすまし汁 フルーツ(りんご)	チーズタッカルビ丼 しゅうまい 春雨サラダ わかめスープ 杏仁フルーツ	米飯 鮭の南蛮漬け ニンニクの芽炒め 中華イカ和え 五目中華スープ フルーツ(GF)						
	昼間	青菜とさばのおにぎり	ゆかりしらすおにぎり	鮭と枝豆のおにぎり ザバス	鮭と枝豆のおにぎり	塩昆布おにぎり	青菜としらすのおにぎり	あんぱん ザバス					
夕	米飯 肉じゃが バーベキューチキン 海藻サラダ ミニきつねうどん フルーツ(オレンジ)	米飯 ポークカレー チーズハンバーグ ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ) ジョア	牛丼 白菜と小松菜の和え物 野菜かきあげ 赤だし(あさり・わかめ) フルーツ(梨)	米飯 フライ2種(アジ、ささみチーズ) フレッシュサラダ 豆腐チャンプルー 肉団子スープ フルーツ(パイン)	米飯 すき焼き 魚のてんぷら きゅうりの浅漬 根菜のみそ汁 フルーツ(キウイ)	米飯 青椒肉絲 サバのピリ辛焼き 野菜と鶏肉の和え物 かきたま汁 フルーツ(パイン)	タコライス ポテトフライ 鶏ささみと青菜のスープ春雨 フルーツポンチ						
	エネルギー	4493kcal	エネルギー	4495kcal	エネルギー	4397kcal	エネルギー	4405kcal	エネルギー	4449kcal	エネルギー	4336kcal	エネルギー
蛋白質	218.3g	蛋白質	202.6g	蛋白質	218.5g	蛋白質	206.6g	蛋白質	206.4g	蛋白質	220.7g	蛋白質	220g
脂質	91.1g	脂質	127.1g	脂質	95g	脂質	114.1g	脂質	112.8g	脂質	117.4g	脂質	124.5g
食塩相当	19g	食塩相当	15.2g	食塩相当	13g	食塩相当	14.2g	食塩相当	13.9g	食塩相当	14.2g	食塩相当	15.6g

©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。