

週間献立表

常A(A)

令和07年10月13日(月)		令和07年10月14日(火)		令和07年10月15日(水)		令和07年10月16日(木)		令和07年10月17日(金)	
朝	米飯 たらのムニエル 納豆 ほうれん草の白あえ みそ汁(キャベツ) フルーツ(ぶどう) 牛乳	ホットドッグ(ツナポテト) ベーコン巻きエッグ ブロッコリーと豆のサラダ クリームシチュー フルーツ(パイナップル) 牛乳	米飯 鮭の塩焼き 納豆 ほうれん草ソテー みそ汁(大根、油あげ) フルーツ(オレンジ) 牛乳	米飯 さばの塩焼き 卵焼き チンゲン菜炒め ゆし豆腐汁 フルーツ(キウイ) 牛乳	米飯 さばの味噌煮 人参しりしりー 納豆 ピリ辛レンコン アーサ汁 フルーツ(りんご) 牛乳				
	青菜としらすのおにぎり	たくあんおにぎり	ゆかりおにぎり	塩昆布のおにぎり	わかめと鮭のおにぎり				
昼	米飯 チキントマトソース煮 いかリングフライ パンプキンサラダ コンソメスープ(つみれ) フルーツ(キウイ)	米飯 タラのカレー焼き 付け)野菜のイタリアン料理 揚げ出し豆腐 レバー炒め ゆかり和え かきたま汁 フルーツ(巨峰)	オムライス 豚しゃぶサラダ もずくスープ お誕生ケーキ	米飯 鶏肉のガーリックチーズ 付け)ポテトフライ フレッシュサラダ きんぴらレンコン 中華スープ(冬瓜、小松菜) フルーツ(ぶどう)	沖縄そば 野菜炒め 五色なます ゆで卵 白玉ぜんざい				
昼間	おにぎり(鮭)	おにぎり(塩)	梅じゃこおにぎり ザバス	ゆかりしらすおにぎり ザバス	梅じゃこおにぎり				
夕	米飯 麻婆なす豆腐 豚肉の生姜焼き 付け)レタス 大根サラダ 中身汁 フルーツ(リンゴ)	米飯 甘辛スペアリブ 付け)スパゲティ 菜の花といかのソテー キャベツの柚子風味和 鶏ささみと青菜のスープ フルーツ(梨)	米飯 豚肉のはちみつペッパ いかリングフライ ジャガイモのチーズ炒め 野菜のコンソメスープ フルーツ(柿)	コーンバターライス ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 鶏肉の照焼き 付け)いんげんとコーン 海鮮中華炒め ほうれん草鉄強化サラダ フルーツ(バナナ) ワンタンスープ				
	エネルギー	4398kcal	エネルギー	4442kcal	エネルギー	4429kcal	エネルギー	4316kcal	エネルギー
蛋白質	200.4g	蛋白質	212.1g	蛋白質	202.6g	蛋白質	207.9g	蛋白質	220.1g
脂質	116.8g	脂質	117.5g	脂質	123.4g	脂質	121.5g	脂質	133g
食塩相当	11.9g	食塩相当	15.5g	食塩相当	14.3g	食塩相当	12.6g	食塩相当	20.7g

週間献立表

常A(A)

令和07年10月20日(月)		令和07年10月21日(火)		令和07年10月22日(水)		令和07年10月23日(木)		令和07年10月24日(金)	
朝	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	ミートボール(黒酢)	ぶりの照焼き	赤魚の西京焼き	さばの塩焼き	さばの塩焼き	さばの塩焼き	さばの塩焼き	さばの塩焼き	さばの塩焼き
	しらすと枝豆の卵焼き	切干大根の炒め煮	チンゲン菜と豚バラの炒	しらすと枝豆の卵焼き	しらすと枝豆の卵焼き	しらすと枝豆の卵焼き	しらすと枝豆の卵焼き	しらすと枝豆の卵焼き	しらすと枝豆の卵焼き
	豆腐チャンプルー	ブロッコリーとささみのサ	チンゲン菜と豚バラの炒	チンゲン菜炒め	チンゲン菜炒め	チンゲン菜炒め	チンゲン菜炒め	チンゲン菜炒め	チンゲン菜炒め
	納豆	納豆	納豆	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐汁
	みそ汁(あさり)	ゆし豆腐汁	フルーツ(キウイ)	フルーツ(ぶどう)	フルーツ(ぶどう)	フルーツ(ぶどう)	フルーツ(ぶどう)	フルーツ(ぶどう)	フルーツ(ぶどう)
	フルーツヨーグルト	フルーツ(オレンジ)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
朝間	おかかとしそ昆布のおにぎり	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(梅干し)	しそ昆布おにぎり	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ツナみそ)
昼	米飯	みそラーメン	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	豚肉の生姜焼き(レタス)	揚げぎょうざ	鮭のきのこソテー	豚肉のカレー焼き	豚肉のカレー焼き	豚肉のカレー焼き	豚肉のカレー焼き	豚肉のカレー焼き	豚肉のカレー焼き
	いかリングフライ	野菜とササミのサラダ	回鍋肉	付)ポテトフライ	付)ポテトフライ	付)ポテトフライ	付)ポテトフライ	付)ポテトフライ	付)ポテトフライ
	ブロッコリーと豆のサラダ	フルーツ(巨峰)	胡瓜とたこの酢の物	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ	フレッシュサラダ
	さつま汁	フルーツ(梨)	フルーツ(梨)	ブロッコリーソテー	ブロッコリーソテー	ブロッコリーソテー	ブロッコリーソテー	ブロッコリーソテー	ブロッコリーソテー
	フルーツ(柿)	みそ汁(大根)	みそ汁(大根)	フルーツ(柿)	フルーツ(柿)	フルーツ(柿)	フルーツ(柿)	フルーツ(柿)	フルーツ(柿)
	フルーツ(柿)	みそ汁(大根)	みそ汁(大根)	コンソメスープ(白菜)	コンソメスープ(白菜)	コンソメスープ(白菜)	コンソメスープ(白菜)	コンソメスープ(白菜)	コンソメスープ(白菜)
昼間	ゆかりおにぎり	ジューシーおにぎり	おにぎり(塩)	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり
夕	米飯	米飯	米飯	コーンバターライス	コーンバターライス	コーンバターライス	コーンバターライス	コーンバターライス	コーンバターライス
	タラのチーズハーブ焼き	プルコギ風	チキン南蛮(タルタルか	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス
	豚肉といんげんの炒め	スコップコロッケ	付け)レタス	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ
	ほうれん草のなめたけ和	中華風冷奴	冬瓜ウブシー	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ
	野菜とウインナーのポト	五目中華スープ	オクラと長いもの梅和え	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ
	フルーツ(リンゴ)	フルーツ(パイン)	キムチチゲ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ
	フルーツ(リンゴ)	フルーツ(パイン)	キムチチゲ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ
エネルギー	4465kcal	エネルギー	4341kcal	エネルギー	4312kcal	エネルギー	4493kcal	エネルギー	4556kcal
蛋白質	195.2g	蛋白質	215.3g	蛋白質	214.2g	蛋白質	206.4g	蛋白質	186.2g
脂質	132.8g	脂質	120.2g	脂質	110.1g	脂質	132.2g	脂質	123.5g
食塩相当	13.6g	食塩相当	18.8g	食塩相当	13.9g	食塩相当	13.8g	食塩相当	20g

週間献立表

常A(A)

	令和07年10月27日(月)	令和07年10月28日(火)	令和07年10月29日(水)	令和07年10月30日(木)	令和07年10月31日(金)
朝	米飯 赤魚の塩焼き 麩チャンプルー ゆかり和え 納豆 みそ汁(玉葱・わかめ) フルーツ(オレンジ)	米飯 鶏肉のネギソースかけ 人参しりしりー ささみと胡瓜の梅和え フルーツ(バナナ) みそ汁(ちくわ・キャベツ) 牛乳	米飯 メヌケの照焼き きゅうりの浅漬 納豆 ほうれん草と卵の炒め物 フルーツ(りんご) ゆし豆腐汁 牛乳	米飯 さばの塩焼き 納豆 きんぴらごぼう みそ汁(アーサ) フルーツ(キウイ) 牛乳	ホットドッグ(ツナ、卵サラダ) ポーク卵 野菜と豆のイタリアン和え フルーツ(オレンジ) パンプキンスープ 牛乳
朝間	おかかとしそ昆布のおにぎり	おにぎり(梅干し)	ゆかりおにぎり	おにぎり(鮭)	おにぎり(塩)
昼	ソースカツ丼 胡瓜とタコの酢の物 小籠包 フルーツポンチ かきたま汁	米飯 鯖の立田揚げ 五目煮風炒め 白菜と小松菜の和え物 フルーツ(ぶどう) みそ汁(ポテト、玉葱)	米飯 鶏肉のマスタード焼き フレッシュサラダ 茄子みそ炒め フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(白菜、あさり)	わかめおにぎり ちゃんぽん麺 揚げぎょうざ 大根とイカの中華和え 杏仁フルーツ	米飯 鮭の南蛮漬け レバー炒め きゅうりのキムチ和え フルーツ(梨) かきたまコーンスープ
昼間	おにぎり(ふりかけ) ザバス	おにぎり(鮭)	青菜と枝豆のおにぎり	青菜と枝豆のおにぎり ザバス	梅じゃこおにぎり
夕	米飯 タラのホイル焼き 青菜と厚揚げの炒め物 ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(柿) クリームシチュー	米飯 豚バラキムチ炒め(温玉付) 春雨サラダ 海鮮しゅうまい 五目中華スープ ジョア	シーフードピラフ チキングラタン 豚しゃぶサラダ ワカメスープ フルーツ(柿・巨峰)	米飯 豚肉の大葉みそ焼き 牛肉と白菜のオイスター炒め 茶碗蒸し 大学芋 魚汁(赤魚)	米飯 すき焼き パプリカ炒め キャベツナの柚子風味和え 赤だし(あさり) ジョア
	エネルギー 4297kcal	エネルギー 4529kcal	エネルギー 4288kcal	エネルギー 4460kcal	エネルギー 4518kcal
	蛋白質 190g	蛋白質 202.4g	蛋白質 211.1g	蛋白質 208.3g	蛋白質 191.9g
	脂質 95.1g	脂質 129.8g	脂質 109.1g	脂質 124.2g	脂質 144.2g
	食塩相当 16.2g	食塩相当 16.9g	食塩相当 12.2g	食塩相当 18.9g	食塩相当 17.7g