

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 6年 10月 20日 ~ 令和 6年 10月 26日

	10/20(日)	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)
朝	食パン マーガリン 杮杓ツツァーヌーフ スクランブルエッグ 水菜のごまドレ和え 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわの炒め物 カリフラワーの ツナ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b厚揚げの田楽 キャベツの和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 干草焼き 白菜の和え物 ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き チンゲン菜の ごまナムル 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 がんもの煮物 オクラと 長いもの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 金時豆 ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.1 g 食繊維総量 1.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.9 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 2.7 g
昼	御飯 さばの竜田揚げ 里芋のくず煮 オクラの さっぱり和え物 みそ汁	オムそば 御飯 ブロッコリーの しらす和え 中華風きのこ汁	ねぎとろ丼 ひじきの煮物 もやしのごま酢和え みそ汁	御飯 和風おろし ハンバーグ 長芋のおかか煮 小松菜のごま和え あさりのみそ汁	御飯 ロールキャベツの トマト煮 金平れんこん 小松菜の和え物 みそ汁	カレーライス エリンギと ベーコンの炒め物 ごぼうとピーマンの ドレッシング和え らっきょう漬	御飯 チンジャオロース 春巻 かぼちゃサラダ
	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 30.6 g 食繊維総量 9.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 29.0 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 12.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.5 g
夕	御飯 鶏肉のみぞれ煮 春雨の炒め物 ほうれん草の和え物 フルーツ	御飯 野菜の豚肉巻きフライ しいたけの桜えび炒め 冷やっこ みそ汁	御飯 タンドリーチキン ごぼうのごま炒め なすのさっぱり和え すまし汁	御飯 牛肉の柳川風 炒り豆腐 しゅんぎくの和え物 フルーツ	御飯 鶏の黒こしょう焼き カリフラワーの 洋風煮 なすのポン酢和え オニオンスープ	わかめご飯 ぶりの照焼き たらこスパゲティ ブロッコリーのピーナツ和え すまし汁	御飯 豚バラ大根 チンゲン菜の炒め物 もやしの ドレッシング和え つけもの
	エネルギー 454 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.5 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.4 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.8 g
おやつ	黒棒 いなか まんじゅう	スイートポテト	プチシュー (いちご、チョコ)	どら焼 (こしあん)	ドームケーキ (カスタード)	セレクトおやつ	豆乳プリン
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 58 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 6年 10月 27日 ~ 令和 6年 11月 2日

	10/27(日)	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)	11/2(土)
朝	ロールパン クロワッサン イチゴジャム ミネストローネ キャベツの かに風味ソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 キャベツの磯辺和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 bだし巻き卵 白菜と水菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウイナーソテー ブロッコリーの ごまだれかけ 昆布の佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 キャベツと しめじの炒め物 ほうれん草の しらす和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも 長芋の生姜醤油 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 五目きんちやくの 煮物 カリフラワーのマリネ ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.2 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 13.2 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.3 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.5 g
昼	三色丼 なすのみそ煮 カリフラワーの レモン酢和え わかめスープ	御飯 あじの南蛮漬け かぼちゃと ベーコンの煮物 ビーンズサラダ みそ汁	カレー鶏南蛮そば 御飯 高野豆腐の含め煮 もやしの 中華風和え物	《セレクトメニュー》 御飯 寄せ鍋か ピリ辛キムチ鍋か 豆乳鍋 ポテトサラダ ココアプリン	《ハロウィン》 チキンライス エビカツレットと かくりムック ブロッコリーの イタリアン和え パソキホターシ	御飯 蒸鶏と野菜の 甘酢あんかけ ほうれん草と エリンギのソテー 大根の塩昆布和え みそ汁	御飯 麻婆豆腐 なすの煮付け ブロッコリーの くるみ和え 中華スープ
	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.6 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 30.3 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.4 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1139 kcal たんぱく質 68.5 g 食繊維総量 17.3 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.0 g
夕	御飯 さわらの バター醤油焼き しらたきの煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 大学いも 切干大根の ドレッシング和え すまし汁	御飯 えび団子の チリソースかけ チンゲン菜の煮浸し バンバンジー風 春雨スープ	御飯 鶏肉の 香草パン粉焼き ほうれん草の バターソテー かろりの ドレッシング和え コンソメスープ	御飯 豆腐の肉みそがけ 小松菜の煮浸し オクラと なめこの和え物 すまし汁	菜飯 和風ツナ玉 ごぼうのみそ炒め 水菜の和え物 つけもの	御飯 たらのホイル焼き 里芋の カニカマあんかけ 白菜とささみの 酢みそ和え すまし汁
	エネルギー 486 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.1 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 29.5 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 26.2 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.2 g
おやつ	まがり せんべい ロールケーキ (カスタード)	どらやき (抹茶あん)	いちごクレープ	人形焼き	ハロウィン米粉のカッ プケーキ	クリームブッセ	ライチゼリー
	エネルギー 48 80 kcal たんぱく質 0.6 1.7 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 17 kcal たんぱく質 0.9 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g