

【常食】

令和8年10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)		10月24日(土)		10月25日(日)		10月26日(月)		10月27日(火)								
朝	御飯(180g) 味噌汁(小松菜・モヤシ) チキンボール煮 白菜のドレッシング和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・麴) 豆腐と野菜の旨煮 ツナの野菜炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) 豆乳がんモの煮物 冬瓜と竹輪の煮物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・麴) 納豆 ホウレンソウと高野の煮物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・油揚げ) 炒り豆腐 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(麴・玉葱) 海老団子のコンソメ煮 白菜のポン酢和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・モヤシ) ハンパンの煮物 茄子の炒り煮 ふりかけ 牛乳200							
昼	御飯(180g) 豚肉の香味焼 南瓜のいとこ煮 かぶの甘酢 フルーツポンチ		御飯(180g) 鶏肉の柚子照焼 キャベツのあさり炒め 春雨の酢の物 バナナ・洋梨缶		御飯(180g) 魚の蒲焼(アジ) 海老炒め 白菜のマリネ ゼリー60(オレンジ)		御飯(180g) 鶏肉のピザ焼 小松菜とベーコンの炒め物 カリフラワーの梅風味 いちごバナナアイス		カレーライス ・ マカロニのコンソメ汁 ワカメの酢の物 オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 豆腐の肉味噌かけ キャベツの煮物 辛子和え フルーツヨーグルト		御飯(180g) 魚の野菜マヨネーズ焼(タラ) 白菜と生揚げの炒め物 インゲンのサラダ バナナ・黄桃缶							
夕	御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・油揚げ) 魚の野菜マヨネーズ焼(タラ) なすと挽肉の炒め煮 オクラとエノキの和え物		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・高野) 魚の煮付け(メルル・サ) 車麴の炒り煮 スパゲッティサラダ		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・オクラ) 青椒肉絲風 切干の胡麻炒め きんとん		御飯(180g) 味噌汁(青菜・エノキ) 魚の味噌漬け焼(ブリ) ピーマン炒め キャベツとキュウリの酢の物		御飯(180g) すまし汁(花麴) 蒸魚の葱ソース(サワラ) さつま芋のバター煮 モヤシと青菜のナムル		御飯(180g) すまし汁(豆腐) 魚の塩焼(サバ) 小松菜とエビの中華炒め スパゲッティサラダ		御飯(180g) 味噌汁(高野・アサリ) 豚肉の生姜焼 かぶのホトフ 南瓜のサラダ							
1 日 合 計	kcal	1791.14	1855.49	kcal	1763.15	1785.91	kcal	1785.22	kcal	1798.67	kcal	kcal	1812.32	kcal	kcal	1753.29	kcal	kcal	1766.64	1785.67
	蛋白質	71.13	71.11	g	蛋白質	64.98	63.05	g	蛋白質	76.88	g	蛋白質	64.31	g	蛋白質	70.74	g	蛋白質	68.24	64.86
	脂質	47.3	48.38	g	脂質	41.65	43.95	g	脂質	53.41	g	脂質	47.33	g	脂質	53.76	g	脂質	49.67	53.11
	炭水化物	288.84	300.22	g	炭水化物	296.48	295	g	炭水化物	274.39	g	炭水化物	300.79	g	炭水化物	285.29	g	炭水化物	280.45	279.88
	食塩相当	6.35	6.51	g	食塩相当	6.45	6.5	g	食塩相当	6.78	g	食塩相当	6.26	g	食塩相当	6.76	g	食塩相当	6.89	7.29
備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 あらかじめご了承ください。																			