

2026/10/14 18:53
1 / 1

	10月18日(日)			10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)			10月24日(土)				
朝	御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツハ) 豆腐シューマイ ブロッコリーサラダ 鯛味噌 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(白菜) 納豆 付 ねぎ 玉ネギのソー 昆布佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・インゲン) オムレツ 青菜のお浸し のりの佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 温奴 野菜炒め しば漬 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・人参) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(オクラ・麴) 目玉焼 野菜炒め 梅干し 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・人参) 豆乳カンモの煮物 和え物 ふりかけ 牛乳200				
昼	御飯(180g) 魚のチース味噌マヨ焼(メルルーサ) インゲンのポン酢和え フルーツ・バナナ			御飯(180g) えび玉あんかけ カリフラワーのサラダ フルーツ・オレンジ			御飯(180g) 鶏肉の七味焼き モヤシのサラダ フルーツゼリー			A 御飯(180g) 豚肉のくわ焼き 風 レタスサラダ フルーツ・バナナ		B 中華丼 ・ レタスサラダ フルーツ・バナナ		A 御飯(180g) 魚の辛子醤油焼 (サハ) ブロッコリーサラダ ソーダゼリー		B なめこそば ・ ブロッコリーサラダ ソーダゼリー		A 御飯(180g) 豚肉のカレー風味 炒め 蒸茄子ポン酢和え フルーツ・パインアップル		B パン ミネストローネ 蒸茄子ポン酢和え フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 魚のタルタルソース焼(ホキ) レタスとクラゲのサラダ フルーツ・バナナ	
夕	御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 鶏肉の塩麹焼 じゃが芋の甘辛煮 大根のゴマダレかけ			御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 豚肉の生姜炒め 春雨炒め なます			御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚のムニエル(タ) 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のポン酢和え			A 御飯(180g) すまし汁(ハンパ・長ねぎ) 魚の南部焼(フリ) きんぴらレンコン とろろ和え		B 御飯(180g) すまし汁(ハンパ・長ねぎ) 牛肉のチャブチ風 きんぴらレンコン とろろ和え		A 御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・万葱) チキンソー・マスタートソース クリーム煮 キュウリの酢の物		B 御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・万葱) 白身魚のフリッター ホチフライ クリーム煮 キュウリの酢の物		A 御飯(180g) 味噌汁(長葱・キヌサヤ) 鰯の照焼 大根の炒め煮 さつま芋のマッシュ		B 御飯(180g) 味噌汁(長葱・キヌサヤ) 手作り豆腐ハンバーグ 大根の炒め煮 さつま芋のマッシュ		御飯(180g) 味噌汁(青菜・万葱) 松風焼 冬瓜の炒め煮 モスク酢	
1 日 合 計	kcal	1752.8	kcal	kcal	1735	kcal	kcal	1774.45	kcal	kcal	1763.07	1754.14 kcal	kcal	1772.11	1801.49 kcal	kcal	1814.69	1816.99 kcal	kcal	1773.14	kcal		
	水分	1167.99	g	水分	1180.97	g	水分	1184.71	g	水分	1176.73	1235.47 g	水分	1111.13	1142.12 g	水分	1146.64	1160.19 g	水分	1206.52	g		
	蛋白質	68.21	g	蛋白質	69.63	g	蛋白質	70.11	g	蛋白質	69.91	67.38 g	蛋白質	71.58	79.38 g	蛋白質	72.28	68.06 g	蛋白質	68.86	g		
	脂質	46.29	g	脂質	45.58	g	脂質	45.67	g	脂質	49.8	46.21 g	脂質	49.46	45.77 g	脂質	47.82	53.23 g	脂質	50.87	g		
	食塩相当	6.8	g	食塩相当	6.79	g	食塩相当	6.92	g	食塩相当	6.75	6.83 g	食塩相当	6.82	7.09 g	食塩相当	6.73	6.91 g	食塩相当	6.95	g		

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。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出ししていません。予めご了承ください。
----	--