

2026/10/14 18:56
1 / 1

	10月25日(日)			10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)			10月31日(土)					
朝	御飯(180g) 味噌汁(ナス・麩) 温泉卵 白菜の信田煮 梅びしお 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・人参) 中華奴 小松菜の炒め煮 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(大根・麩) シューマイ 白菜の中華風サラダ 梅びしお 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) 寄せ湯葉ケンチン薄くず煮 玉ねぎのソテー さくら漬 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(okra・長葱) スクランブルエッグ 白菜おかか和え 五目煮豆 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(かぶ・玉麩) いわし味噌煮 野菜洋風煮 のりの佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) 納豆 付ねぎ 野菜炒め 鯛味噌 牛乳200					
昼	御飯(180g) おろし煮魚(赤魚) かぶのサラダ みかんゼリー			【いわて減塩・適塩の日】 雑穀御飯(180g) 魚の山椒焼(サワラ) モヤシの和え物 フルーツ・バナナ			御飯(180g) 鶏肉の胡麻味噌煮 ホウレン草のカリシ和え ゼリー(ライチ)			A		B		A		B		A		B		【ハロウィーン】 ハロウィンカレーライス ・ カリフラワーサラダ ロールケーキ		
										御飯(180g) 魚の生姜焼(サハ) 大根のサラダ フルーツ・オレンジ	オムライス(ケチャップ) ・ 大根のサラダ フルーツ・オレンジ	御飯(180g) 魚のカレーチーズ焼 (メルルーサ) レタスのゆず和え フルーツ・ハインアップル	焼きそば ・ レタスのゆず和え フルーツ・ハインアップル	御飯(180g) 鶏肉の粒マスタード ソース 小松菜の中華サ ラダ フルーツ・バナナ	グラタン風トース ト ・ 小松菜の中華サ ラダ フルーツ・バナナ									
夕	御飯(180g) 味噌汁(大根) 鶏肉のマーマレード照焼 かぼちゃのバター煮 okraのシラス和え			御飯(180g) 味噌汁(ミツバ・長葱) 鶏肉の照焼 きのこ炒め トマトブロックリーサラダ			御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・わかめ) ブりの照焼 じゃが芋甘辛煮 なすのポン酢かけ			A		B		A		B		A		B		御飯(180g) すまし汁(豆腐・ミツバ) 魚の葱味噌焼き(アジ) ビーフンソテー モスクとokraの酢の物		
										御飯(180g) 味噌汁(ミツバ・白菜) 豚肉とふきの煮物 冬瓜の炒め煮 キャベツの和え物	御飯(180g) 味噌汁(ミツバ・白菜) ほっけと生揚げ の炊き合わせ 冬瓜の炒め煮 キャベツの和え物	御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 豚肉ときのこの炒め 茄子ソテー カリフラワーのフレンチ サラダ	御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 海老と卵のフリッ ス炒め 茄子ソテー カリフラワーのフレンチ サラダ	御飯(180g) 味噌汁(青菜・長葱) ふくさ卵焼 しいたけの煮物 アスパラ胡麻和え	御飯(180g) 味噌汁(青菜・長葱) ホークステーキ わさ び醤油 しいたけの煮物 アスパラ胡麻和え									
1 日 合 計	kcal	1751.22	kcal	kcal	1714.47	kcal	kcal	1729.58	kcal	kcal	1727.65	1764.25	kcal	kcal	1774.09	1814.48	kcal	kcal	1751.42	1721.58	kcal	kcal	1834.26	kcal
	水分	1135.54	g	水分	1208.03	g	水分	1107.9	g	水分	1222.32	1259.54	g	水分	1211.1	1218.31	g	水分	1118.04	931.56	g	水分	1071.31	g
	蛋白質	70.83	g	蛋白質	72.3	g	蛋白質	68.16	g	蛋白質	73.28	70.73	g	蛋白質	71.8	72.31	g	蛋白質	69.42	71.67	g	蛋白質	70.44	g
	脂質	45.34	g	脂質	46.65	g	脂質	48.6	g	脂質	48.66	50.13	g	脂質	48.49	51.26	g	脂質	48.36	54.94	g	脂質	47.6	g
	食塩相当	6.68	g	食塩相当	6.76	g	食塩相当	7.07	g	食塩相当	7.23	7.08	g	食塩相当	6.86	6.81	g	食塩相当	6.89	6.87	g	食塩相当	7.01	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ていません。予めご了承ください。
----	---