

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9月29日～令和6年10月5日

	9/29(日)	9/30(月)	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)
朝	ロールパン ツイストロール イチゴジャム 肉団子の洋風スープ きのこのパスタ炒め ほうれん草の ピーナッツ和え 牛乳	御飯 すまし汁 温泉卵 アスパラの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b干草焼き 大根の 青じそドレッシング和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 きゅうりと コーンの和え物 ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 角心の煮物 ほうれん草の和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 野菜炒め 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわのきんぴら風 ブロッコリーの和え物 ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.0 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.3 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.1 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.3 g
昼	御飯 豚のねぎみそ焼き じゃが芋の煮物 しゅんぎくの白和え すまし汁	御飯 チキン南蛮 とうがんの煮物 ブロッコリーの ツナ和え みそ汁	御飯 フライ盛り合わせ 里芋のころ煮 オクラとわかめの さっぱり和え物 洋風卵スープ	山菜とろろそば 御飯 なすの煮付け ささみと 水菜のバザル風	ちらし寿司 ふろふき大根 カリフラワーの ゴマドレ和え すまし汁	豚丼 糸昆布の煮物 野菜サラダ みそ汁	御飯 鶏肉のソテー 玉ねぎソース 白菜の煮浸し きゅうりと 赤ピーマンの和え物 すまし汁
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.6 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.3 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 17.5 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.1 g
夕	御飯 さわらの ゆうあん焼き 糸こんにゃくと 人参の煮物 長いもたんざく すまし汁	御飯 豆腐の きのこあんかけ えび団子のソテー煮 ごぼうのさっぱり ごまドレッシング みそ汁	御飯 肉じゃが きのこソテー 小松菜のからし和え みそ汁	御飯 関東風おでん ピーマンのじゃこ炒め ツイストマカロニ ドレッシング和え つけもの	御飯 牛肉のオムライス炒め 金平ごぼう もやしと きゅうりの和え物 中華スープ	菜飯 鶏のさんしょう焼き たけのこの煮物 もずく酢 すまし汁	御飯 ポークチャップ 小松菜と えびの炒め物 大根のおかか和え コンソメスープ
	エネルギー 482 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 10.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.8 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 16.3 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.7 g
おやつ	サラダ せんべい ロールケーキ (いちご)	クリームブッセ	ドームケーキ (カスタード)	レモンケーキ	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	紅茶のムース
	エネルギー 46 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 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 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 169 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 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 68 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 0.0 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 6日 ~ 令和 6年 10月 12日

	10/6(日)	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)
朝	食パン マーマレード パンプキンポタージュ イグレットとカワラのソテー バナナ 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き 水菜の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 小松菜と えびの和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 焼きなす 梅干し ヤクルト	御飯 みそ汁 つくね煮 カワラの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 あさりのみそ汁 がんもの煮物 白菜のツナ和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 きゅうりの ごま酢和え ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 8.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 328 kcal たんぱく質 11.0 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.8 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.9 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.6 g
昼	御飯 豚肉の 油林ソースかけ ひじきと 大豆の炒り煮 きゅうりの しょうがしょうゆ 中華スープ	ハヤシライス かぼちゃのスープ煮 かいそうサラダ フルーチェ	なすときのこの トマトソースパスタ 御飯 いっこの彩りサラダ 野菜スープ	チャーハン マーボー豆腐 小松菜のおろし和え たけのこの 中華スープ	御飯 鶏の唐揚げ 長いもの白煮 ブロッコリーの ドレッシング和え みそ汁	御飯 ホイコーロー 里芋の カニカマあんかけ 切干大根の中華和え きくらげのスープ	御飯 えびマヨ ぜんまいの炒り煮 ブロッコリーの くるみ和え 中華スープ
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 11.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 11.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 29.0 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.2 g
夕	御飯 厚揚げと ひき肉のみそ煮 チンゲン菜の ベーコンソテー なすのポン酢和え すまし汁	御飯 あじの塩焼 五目ビーフン ほうれん草の からし和え すまし汁	御飯 豚ニラ炒め ブロッコリーの ツナソテー きゅうりと わかめの酢の物 みそ汁	御飯 メンチカツと コーンフライ 卵の花 もやしの磯辺和え すまし汁	御飯 焼き餃子 ビーフンのえび炒め さつまいもサラダ つけもの	御飯 赤魚の磯辺揚げ ごぼうの炒り煮 チンゲン菜の おかか和え すまし汁	御飯 鶏のカレー風味焼き ほうれん草の バターソテー なすのおろし和え すまし汁
	エネルギー 608 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.5 g 食繊維総量 10.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 14.2 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.9 g
おやつ	ぼたぼた 焼き ロールケーキ (抹茶)	ドーナツ	セレクトおやつ	どらやき (カスタード)	薄皮まんじゅう	クリームコンフェ	キャラメル パンナコッタ
	エネルギー 52 95 kcal たんぱく質 0.5 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.2 0.0 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.3 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 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.9 g 食繊維総量 1.4 g 食塩相当量 0.0 g