

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 7年 9月 14日 ~ 令和 7年 9月 20日

	9/14(日)	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)	9/20(土)
朝	ミニクリームパン クロワッサン ソークリームスープ オムレツ ほうれん草の かにかま和え 牛乳	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 なすのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b千草焼き しらたきの煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわの卵とじ 小松菜のしらす和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 なすの煮付け きゅうりと ささみの和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 キャベツと ウインナーのソテー カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 車心の煮物 チンゲン菜と えのきの和え物 梅干し 牛乳
	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.6 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.9 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.9 g
昼	御飯 白身フライと コーンコロケ 高野豆腐の煮物 玉ねぎとレタスの サラダ みそ汁	《敬老の日》 しょうがご飯 天ぷら盛り合わせ きゅうりと わかめの酢の物 茶碗蒸し	ハヤシライス かぼちゃのスープ煮 海藻サラダ にわか汁	御飯 鶏と野菜の 黒酢あんかけ チンゲン菜と 桜海老の煮浸し ブロッコリーの和え物 もやしのスープ	麦ごはん 牛肉と春雨の チャプチェ チンゲン菜の 中華風煮浸し もやしのナムル すまし汁	《誕生会》 冷やしたぬき おろしそば 御飯 だし巻き卵 ほうれん草の煮浸し コーヒーゼリー	御飯 揚げぎょうざ ブロッコリーの 薄くす煮 さつまいもサラダ わかめスープ
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 11.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 16.2 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.3 g
タ	御飯 豚ニラ炒め じゃが芋のツナ煮 小松菜のおろし和え すまし汁	御飯 豆腐の中華煮 肉団子の酢豚風 カリフラワーの ゴママヨ和え すまし汁	御飯 ホキの タルタルソース焼き ぜんまいの炒り煮 切干大根のツナ和え すまし汁	御飯 豚肉のごま風味炒め 切干大根の煮物 わかめの和え物 みそ汁	菜飯 赤魚のおろし煮 じゃが芋のソテー マカロニサラダ すまし汁	ゆかりご飯 筑前煮 あんかけ海鮮 えび蒸し餃子 小松菜の塩昆布和え すまし汁	御飯 ウインナーのポトフ しらたきと ピーマンの金平 ほうれん草の ピーナッツ和え フルーツ
	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 7.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 21.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.4 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 3.4 g
おやつ	おにぎり カステラ せんべい	さつまいものおはぎ	薄皮まんじゅう	どら焼 (こしあん)	スイートポテト	どらやき (カスタード)	お茶プリン
	エネルギー 46 94 kcal たんぱく質 0.6 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.7 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 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 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 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 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

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 7年 9月 21日 ~ 令和 7年 9月 27日

	9/21(日)		9/22(月)		9/23(火)		9/24(水)		9/25(木)		9/26(金)		9/27(土)	
朝	食パン マーガリン 野菜スープ 青菜のソテー バナナ 牛乳		御飯 みそ汁 いんげんの ベーコンソテー しらすおろし のりの佃煮 牛乳		御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b五日煮豆 魚肉ソーセージと 野菜のソテー 味付けのり 牛乳		御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 水菜のごま和え ふりかけ ヤクルト		御飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツの おかか和え ふりかけ 牛乳		御飯 みそ汁 小松菜の煮浸し たまご豆腐 昆布の佃煮 牛乳		御飯 みそ汁 エビ団子の煮物 カリフラワーの 梅肉和え ふりかけ 牛乳	
	エネルギー	518 kcal	エネルギー	469 kcal	エネルギー	550 kcal	エネルギー	383 kcal	エネルギー	496 kcal	エネルギー	445 kcal	エネルギー	456 kcal
	たんぱく質	17.8 g	たんぱく質	20.0 g	たんぱく質	28.9 g	たんぱく質	16.8 g	たんぱく質	21.5 g	たんぱく質	18.2 g	たんぱく質	19.7 g
	食繊維総量	8.2 g	食繊維総量	3.9 g	食繊維総量	8.3 g	食繊維総量	4.4 g	食繊維総量	2.6 g	食繊維総量	3.4 g	食繊維総量	3.5 g
	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	3.8 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	4.1 g	食塩相当量	3.1 g
昼	御飯 ゆで豚の 香味ソースかけ 切干大根の煮物 カリフラワーのサダ みそ汁		《秋祭りメニュー》 焼そば 鶏の唐揚げ フライドポテト たこ焼き 青りんごゼリー すまし汁		《秋分の日》 栗ごはん さばの竜田揚げ カニ風味厚巻卵 長いもの ゆずみそかけ すまし汁		御飯 牛肉のプルコギ風 カリフラワーの 薄くす煮 野菜サラダ みそ汁		麦ごはん タンドリーチキン じゃがいもの 明太子炒め ごぼうのごま和え 中華卵スープ		御飯 ぶりのみそ漬焼き ブロッコリーと 干しえびソテー ひじきと 大豆のサラダ きのこ汁		御飯 鶏の照り焼き 山菜スパゲティ 小松菜の和え物 みそ汁	
	エネルギー	574 kcal	エネルギー	720 kcal	エネルギー	689 kcal	エネルギー	452 kcal	エネルギー	615 kcal	エネルギー	523 kcal	エネルギー	524 kcal
	たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	36.9 g	たんぱく質	32.5 g	たんぱく質	25.0 g	たんぱく質	28.3 g	たんぱく質	29.6 g	たんぱく質	24.4 g
	食繊維総量	5.7 g	食繊維総量	8.4 g	食繊維総量	4.0 g	食繊維総量	8.0 g	食繊維総量	12.1 g	食繊維総量	8.8 g	食繊維総量	6.2 g
	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	4.7 g	食塩相当量	4.2 g	食塩相当量	3.3 g	食塩相当量	4.6 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	3.4 g
夕	御飯 鶏すき煮 人参とピーマンの きんぴら もやしのごま酢和え すまし汁		カレーライス ほうれん草のソテー カリフラワーの 青じそドレッシング和え ふくしん漬け		御飯 マーボーなす チンゲン菜の煮浸し ブロッコリーの くるみ和え すまし汁		御飯 豚バラ大根 チンゲン菜と ちくわの炒め物 長芋のしょうが醤油 すまし汁		御飯 えびと白菜の塩炒め れんこんはさみ揚げ スパゲティサラダ すまし汁		御飯 豚のしょうが焼き さつま芋と 切り昆布の煮物 春雨の酢の物 すまし汁		御飯 ピーマンの 肉詰めフライ ひじきの煮物 オクラとえびの 和え物 すまし汁	
	エネルギー	506 kcal	エネルギー	507 kcal	エネルギー	466 kcal	エネルギー	569 kcal	エネルギー	440 kcal	エネルギー	573 kcal	エネルギー	488 kcal
	たんぱく質	21.2 g	たんぱく質	20.5 g	たんぱく質	20.1 g	たんぱく質	17.2 g	たんぱく質	16.6 g	たんぱく質	21.6 g	たんぱく質	22.7 g
	食繊維総量	5.2 g	食繊維総量	10.8 g	食繊維総量	6.4 g	食繊維総量	4.6 g	食繊維総量	3.4 g	食繊維総量	3.8 g	食繊維総量	7.9 g
	食塩相当量	3.5 g	食塩相当量	4.5 g	食塩相当量	3.9 g	食塩相当量	3.4 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.7 g
おやつ	雪の宿 いなか まんじゅう		りんごのタルト		おはぎ（こしあん）		焼プリンタルト		セレクトおやつ		プチシュー （いちご、チョコ）		ゆずゼリー	
	エネルギー	62 64 kcal	エネルギー	122 kcal	エネルギー	78 kcal	エネルギー	122 kcal	エネルギー	0 kcal	エネルギー	67 kcal	エネルギー	24 kcal
	たんぱく質	0.6 1.1 g	たんぱく質	1.3 g	たんぱく質	1.4 g	たんぱく質	1.9 g	たんぱく質	0.0 g	たんぱく質	1.8 g	たんぱく質	0.1 g
	食繊維総量	0.1 0.6 g	食繊維総量	2.2 g	食繊維総量	0.7 g	食繊維総量	0.3 g	食繊維総量	0.0 g	食繊維総量	0.1 g	食繊維総量	0.0 g
	食塩相当量	0.1 0.0 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.0 g