

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 10月 26日 ～ 令和 7年 11月 1日

	10/26(日)	10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)	11/1(土)
朝	ミニクリームパン クロワッサン ミネストローネ キャベツの かに風味ソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 キャベツの磯辺和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 bだし巻き卵 白菜と水菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーと むきえびの和え物 昆布の佃煮 ショア	御飯 みそ汁 キャベツと しめじの炒め物 ほうれん草の しらす和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも 長芋の生姜醤油 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 五目 きんちゃくの煮物 カリフラワーのマリネ ふりかけ 牛乳
	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.2 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.3 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.5 g
昼	三色丼 なすのみそ煮 カリフラワーの レモン酢和え わかめスープ	《炊き出し》 カレーライス(非常食) やきとり(非常食) ひとくちヒレカツ かぼちゃサラダ フルーツ	《セレクトメニュー》 御飯 アジフライとポックか ヒレフライとポックか チンゲン菜とポック 小松菜のソテー ポテトサラダ すまし汁	梅おろし山菜うどん 御飯 高野豆腐の含め煮 白菜のごま和え	御飯 豚の生姜焼き 金平れんこん 大根の塩昆布和え みそ汁	《ハロウィン》 チキンライス エビカツレツと クリームポック ブロッコリーの サラダ和え パンプキンポタージュ	麦ごはん マーボー豆腐 なすの煮付け ブロッコリーの くるみ和え 中華スープ
	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.6 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 889 kcal たんぱく質 29.4 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1032 kcal たんぱく質 36.9 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.6 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.0 g
タ	御飯 さわらの バター醤油焼き しらたきの煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 なすと たけのこの煮物 切干大根の ドレッシング和え すまし汁	御飯 えび団子の チリソースがけ チンゲン菜の煮浸し バンバンジー風 春雨スープ	御飯 鶏肉の 香草パン粉焼き ほうれん草の バターソテー カリフラワーの ドレッシング和え コンソメスープ	御飯 豆腐の肉みそがけ 小松菜の煮浸し オクラと なめこの和え物 すまし汁	御飯 和風ツナ玉 ごぼうのみそ炒め 水菜の和え物 つけもの	御飯 たらほイル焼き 大学いも 白菜とささみの 酢みそ和え すまし汁
	エネルギー 489 kcal たんぱく質 27.1 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.3 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.8 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.7 g
おやつ	まがりロールケーキ せんべい (カスタード)	抹茶蒸しケーキ	いちごクレープ	人形焼き	クリームブッセ	ハロウィン米粉のカップケーキ	ライチゼリー
	エネルギー 48 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 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 1.2 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 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 17 kcal たんぱく質 0.9 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 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 11月 2日 ～ 令和 7年 11月 8日

	11/2(日)	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	11/8(土)
朝	食パン ブルーベリージャム オニオンスープ ほうれん草の ベーコンソテー キャベツのピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁 いわしの梅煮 水菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b千草焼き なすのおろし和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 車麩の卵とし チンゲン菜のソテー ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 高野豆腐の桜海老煮 ブロッコリーの和え物 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 エビ団子の ケチャップ煮 チンゲン菜の和え物 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き もずく酢 ふりかけ 牛乳
	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 1.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.1 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.1 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 2.0 g 食塩相当量 2.7 g
昼	中華飯 ちりめんじゃこと 小松菜の炒め物 きゅうりと 大根の和え物 わかめスープ	ミートソース スパゲティ ほうれん草の かに風味ソテー ブロッコリーの和え物 マッシュルームのスープ	御飯 みそカツ ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	しょうがご飯 赤魚の煮付け ビーフンの そぼろ炒め きゅうりと わかめの酢の物 すまし汁	御飯 鶏のみそ漬け焼き 糸昆布の煮物 レンコンのサラダ すまし汁	《炭火焼き》 御飯 炭火焼きバーベキューか ハンバーグ 野菜炒め りんごゼリー みそ汁	御飯 鶏肉のソテー 和風おろしソース 長いもと ちくわの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁
	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 29.6 g 食繊維総量 14.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 16.6 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1119 kcal たんぱく質 44.9 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.5 g
夕	御飯 タンドリーチキン しらたきの たらこ炒め ごぼうのごま和え すまし汁	御飯 肉じゃが 長いもステーキ 白菜の塩昆布和え つけもの	御飯 肉団子の照り煮 もやしのソテー 切干大根の ボン酢和え あさりのみそ汁	御飯 ビーフシチュー キャベツのソテー煮 大根とツナの 青じそドレッシング和え フルーツ	御飯 さばのおろし煮 ぜんまいの炒り煮 きゅうりと ささみの和え物 ごぼう汁	しらすご飯 豆腐の きのこあんかけ エビしゅうまい インゲンのごま和え 中華スープ	御飯 牛肉と春雨の チャプチェ あんかけ 海鮮えび蒸し餃子 チンゲン菜の ドレッシング和え すまし汁
	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 8.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 9.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.5 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.5 g
おやつ	雪の宿 ロールケーキ (いちご)	抹茶ワッフル (あんこ)	セレクトおやつ	バウムクーヘン	クリームコンフェ	どらやき (カスタード)	お茶プリン
	エネルギー 62 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 65 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 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 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 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 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