

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
タ	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

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 9日 ~ 令和 7年 11月 15日

	11/9(日)	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	11/15(土)
朝	ミニクリームパン クロワッサン 野菜のミルクスープ 大根のマリネ フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 小松菜の和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 なすのねり梅和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き カリフラワーの マヨ和え ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 キャベツの 桜えびソテー 小松菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	御飯 すまし汁 ウインナーソテー れんこんと ひじきの和え物 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 チンゲン菜の ベーコンソテー たまご豆腐 梅干し 牛乳
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 16.1 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 11.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 2.1 g 食塩相当量 4.0 g
昼	御飯 かに玉あんかけ なすの煮付け バンバンジー みそ汁	御飯 焼き餃子 じゃがいもの きんぴら 切干大根のツナ和え 中華スープ	マカロニグラタン 御飯 ほうれん草と ハムのソテー トマトとカリフラワーのサラダ フルーチェ	きつねうどん 御飯 ちくわの磯辺揚げと れんこんはさみ揚げ もやしのおかか和え	御飯 牛肉のプルコギ風 かぼちゃの煮物 わかめと まいたけの和え物 たけのこスープ	麦ごはん 豚肉となすの 生姜醤油炒め がんもの煮物 キャベツの たくあん和え すまし汁	御飯 タラの香草パン粉焼き トマトソース 白菜とえびの炒め物 海藻サラダ ほうれん草のスープ
	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.3 g 食繊維総量 9.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 31.4 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.4 g
タ	御飯 鶏の照り焼き たけのこの炒め物 えびと オクラの和え物 すまし汁	御飯 野菜の豚肉巻きフライ 高野豆腐の卵とし 春雨の中華和え すまし汁	御飯 みそおでん ごぼうのごま炒め キャベツの ポン酢和え つけもの	御飯 他人煮 じゃが芋の バターソテー ひじきとおくらの 和え物 すまし汁	麦ごはん メバルの煮付け ビーフンの山菜炒め 長芋とろろ すまし汁	御飯 ニラ玉炒め ブロッコリーの 薄くす煮 切干大根の 中華風和え物 中華スープ	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ なすと ピーマンのみそ煮 カリフラワーの オーロラ和え すまし汁
	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 26.1 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 10.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.8 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.8 g
おやつ	ぼたぼた 黒糖 焼きまんじゅう	カスタードクレープ	デミケーキ	ミニあんまん	ドーナツ	焼プリンタルト	メロンゼリー
	エネルギー 52 69 kcal たんぱく質 0.5 1.2 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.2 0.0 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 139 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 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 122 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 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