

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 8年 10月 4日 ~ 令和 8年 10月 10日

	10/4(日)	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)
朝	食パン マーマレード パソコンポスタージュ イゲンとカワラのソテー バナナ リンゴジュース（非常食）	御飯 みそ汁 炒りおから しらすおろし ふりかけ カフェオレ	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 ヤクルト	御飯 みそ汁 つくね煮 チンゲン菜の和え物 梅干し 牛乳	御飯 あさりのみそ汁 鮭の塩焼き カリフラワーの ゴママヨ和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 がんもの煮物 小松菜のお浸し 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の卵とし 白菜とささみのナムル ふりかけ ヤクルト
	エネルギー 452 kcal たんぱく質 10.7 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 8.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.7 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 3.0 g
昼	御飯 牛すき ひじきと 大豆の炒り煮 きゅうりの生姜醤油 すまし汁	御飯 ぶりのみそ漬け焼き ブロッコリーと 干しえびソテー タラモサラダ きのこ汁	なすときのこの トマトスープ レンコンの彩りサラダ 野菜スープ	御飯 マーボー豆腐 じゃが芋のツナ煮 小松菜の ドレッシング和え たけのこの 中華スープ	麦ごはん 鶏のチちゃん焼き風 ぜんまいの炒り煮 長芋とろろ すまし汁	御飯 ホイコーロー ごぼうの炒り煮 カワラの梅肉和え わかめスープ	御飯 えびマヨ レンコンの炒り煮 キャベツの くるみ和え 中華スープ
	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 8.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 29.3 g 食繊維総量 9.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 12.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 9.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.2 g
タ	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 中華スープ	御飯 鶏のちゃんこ鍋風 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ 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 ブロッコリーの薄くす煮 切干大根の ごま酢和え すまし汁	御飯 焼きぎょうざ ビーフンのえび炒め ささみと アボカドの塩昆布和え つけもの	御飯 赤魚のごま風味焼 チンゲン菜の煮浸し 切干大根のマヨ和え たまごスープ	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 601 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 28.1 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.9 g
おやつ	ぽたぽた 焼き 抹茶 (抹茶)	プチシュー (カスタード、チョコ)	どらやき (カスタード)	カエデの実	薄皮まんじゅう	焼プリンタルト	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 67 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.1 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 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 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 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 61 kcal たんぱく質 0.6 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 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 8年 10月 11日 ~ 令和 8年 10月 17日

	10/11(日)	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)
朝	ミニクリームパン クロワッサン コンソメスープ オムレツ カリフラワーの マリネ ヤクルト	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 大根の梅肉和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 魚肉ソーセージと 野菜のソテー 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 エビ団子の煮物 カリフラワーの 青じそドレッシング 和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも コールスローサラダ 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 小松菜の卵とし 大根のツナ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き 小松菜のかかマヨ和え のりの佃煮 ヤクルト
	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.1 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.3 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 11.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.0 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.2 g
昼	御飯 サーモンフライ 外外ソース さつまいもと 切り昆布の煮物 ほうれん草の おろし和え すまし汁	《スポーツの日》 おにぎり(ゆかり・わかめ) 鶏の唐揚げ だし巻き卵 ブロッコリーのごま和え ウインナー ポテトサラダ 柿 みそ汁	御飯 タラのソテー 玉ねぎソース 山菜スパゲティ カリフラワーの和え物 すまし汁	牛丼 さつまいもの土佐煮 ブロッコリーの なめたけ和え すまし汁	とんこつ 醤油ラーメン風 御飯 しゅうまい 白和え	御飯 シーフードシチュー ほうれん草と エリンギのソテー キャベツのサラダ 和え フルーツ	麦ごはん ゆで豚の 香味ソースかけ かんぴょうの煮物 長芋とろろ すまし汁
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.1 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 30.2 g 食繊維総量 8.4 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 26.4 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 10.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.1 g
タ	御飯 豚肉と野菜の しょうが炒め ひじきの煮物 オクラのおかか和え みそ汁	御飯 チキンピカタ 白菜の洋風煮 焼きなすの ごまだれかけ すまし汁	御飯 筑前煮 キャベツと ハムのソテー 小松菜の桜えび和え すまし汁	御飯 八宝菜 長芋グリル れんこんと ひじきのマヨ和え すまし汁	御飯 みそおでん なすのそぼろ煮 オクラと めかぶの和え物 すまし汁	御飯 揚げ出し豆腐 しらたきの桜えび煮 しゅんぎくのジャマ和え つけもの	御飯 鶏肉のみぞれ煮 白菜とえのきの ベーコン炒め もやしと ぜんまいのナムル みそ汁
	エネルギー 417 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 28.1 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 21.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 27.4 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.1 g
おやつ	セレクトおやつ	抹茶ワッフル (あんこ)	カスタードクレープ	りんごのタルト	ドームケーキ (チョコ)	デミケーキ	オレンジゼリー
	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 80 kcal たんぱく質 0.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 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 122 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.2 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 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 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