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 11月 15日 ～ 令和 8年 11月 21日

	11/15(日)	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)
朝	食パン マーマレード クラムチャウダー ブロッコリーの ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え バナナ ヤクルト	御飯 みそ汁 つくね煮 白菜のごま和え 梅干し カフェオレ	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 角天と白滝の煮物 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 ちくわのきんぴら風 カリフラワーの ゴマドレ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーの しらす和え のりの佃煮 ヤクルト	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのくるみ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き カリフラワーの ゴママヨ和え 昆布の佃煮 ヤクルト
	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.8 g 食繊維総量 8.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.9 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 9.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.9 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.0 g
昼	御飯 牛肉の柳川風 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の 塩昆布和え みそ汁	≪炭火焼肉≫ 御飯 炭火焼きﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ 野菜炒め 青りんごゼリー みそ汁	御飯 ホイコーロー 長芋のおかか煮 れんこんの 梅じゃこ和え えび団子のスープ	≪誕生会≫ 天丼 がんもの煮物 めかぶの和え物 茶碗蒸し	たぬきうどん 御飯 だし巻き卵 オクラと えびの和え物	御飯 鶏の唐揚げ 白菜の桜海老煮 コーヒーゼリー 切干大根のみそ汁	御飯 えびチリ レンコンのみそ炒め ほうれん草と 赤ﾋﾟｰﾏﾝの和え物 チンゲン菜の 中華スープ
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.5 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 504 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 28.8 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.5 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.4 g
夕	御飯 さわらの西京焼き ﾚﾝｺﾝのそぼろ炒め ぜんまいの 中華風和え物 すまし汁	御飯 ポークソテー 玉ねぎソース なすのみそ煮 ほうれん草の ピーナッツ和え ﾏｯｼｭﾙｰﾑのｽｰﾌﾟ	御飯 ピーマンの 肉詰めフライ 高野豆腐のツナ煮 カリフラワーの甘酢 すまし汁	御飯 鶏のｹｲちゃん焼き風 じゃが芋のソテー ほうれん草のｺﾞﾏ和え すまし汁	御飯 さばのみそ煮 ごぼうのそぼろ炒め もずく酢 フルーツ	御飯 マーボーなす チンゲン菜の煮浸し もやしと ぜんまいのナムル すまし汁	御飯 厚揚げの肉みそかけ じゃが芋の煮物 小松菜のしらす和え ぎょうざスープ
	エネルギー 543 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 10.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 3.6 g
おやつ	おにぎり ﾛｰﾙｹｰｷ せんべい（ｼｮｺﾗ）	バウムクーヘン	原宿ドック （ココアバナナ）	カエデの実	薄皮まんじゅう	いちごクレープ	紅茶のムース
	エネルギー 46 95 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 0.0 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 115 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 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 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 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 8年 11月 22日 ～ 令和 8年 11月 28日

	11/22(日)	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)
朝	ロールパン ツイストロール マーガリン コンソメスープ オムレツ なすのさっぱり和え ヤクルト	御飯 みそ汁 千草焼き 枝豆とちくわの おろし和え 昆布の佃煮 ジョア	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b五目煮豆 エビ団子の煮物 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 焼きししゃも チンゲン菜の ごま和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 がんもの煮物 キャベツの磯辺和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 大根のそぼろ煮 白菜とｻｻﾐの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き オクラのﾂﾅﾏﾖ和え 梅干し ヤクルト
	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.3 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.5 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.6 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.4 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.9 g
昼	麦ごはん ﾒﾝﾁｶﾂとｺﾛｯｹ 炒り豆腐 白菜の和え物 みそ汁	≪勤労感謝の日≫ 助六寿司 カツオのたたき 卵の花 春菊の錦糸和え すまし汁	カレーライス 長いもグリル ブロッコリーと コーンの和え物 ふくしん漬け	御飯 鶏のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼き 厚揚げの煮物 ひじきの白和え みそ汁	御飯 和風おろし ハンバーグ れんこんのごま炒め 白菜のなめ茸和え すまし汁	ちゃんぽん麺 御飯 なすの煮浸し きゅうりのｺﾞﾏ酢和え	御飯 鶏肉の 油林ソースかけ さつま芋と 切り昆布の煮物 春雨のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え チンゲン菜のスープ
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 38.8 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 10.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 28.7 g 食繊維総量 9.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 1.8 g
タ	御飯 あじの照り焼き 切干大根の煮物 ﾂｲｽﾄﾏｶﾛﾆの ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え すまし汁	御飯 鶏の生姜風味焼き チンゲン菜の 中華風煮浸し なすのおかか和え みそ汁	御飯 牛肉ともやしの ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め ほうれん草の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 みそ汁	御飯 肉団子のﾄﾏﾄ煮込み ピーマンと えびのソテー きゅうりの カニカマ和え すまし汁	御飯 スペイン風オムレツ たらこスパゲティ カリフラワーの甘酢 オニオンスープ	御飯 マヨたまカツ 里いもと しいたけの煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	御飯 豚ニラ炒め ビーフンの山菜炒め 小松菜のｶﾆｶﾏ和え すまし汁
	エネルギー 467 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 12.5 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.9 g
おやつ	ミニ肉まん	もみじまんじゅう	ドームケーキ （ｶｽﾀｰﾄﾞ）	どら焼（こしあん）	スイートポテト	どらやき （カスタード）	キャラメル パンナコッタ
	エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.0 g 食繊維総量 1.3 g 食塩相当量 0.5 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 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 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 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