



献立表



令和8年9月19日～9月25日

	19 (土)	20日 (日)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (豆腐) スクランブルエッグ 春菊のかにかま和え 漬物	ごはん みそ汁 (麩) 三色いなりの煮物 菜の花の辛子和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (葉大根) 納豆 野菜ソテー 梅びしお	ごはん みそ汁 (南瓜) じゃが芋ソテー 春菊胡麻和え 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (卵) ミートボール柚子おろし ツナサラダ 梅干	ごはん みそ汁 (キャベツ) 目玉焼き 青菜の磯和え たいみそ	ごはん みそ汁 (青梗菜) 鰯の梅煮 いんげんのおかか和え ふりかけ
昼	ごはん 鯖のみそ焼き ぜんまいの田舎煮 黄桃缶	ごはん グリルチキン 大根土佐酢和え フルーツカクテル缶	いなり寿司 根菜汁 オクラの湯葉和え コーヒーゼリー	ごはん 鮭のチャンチャン焼き風 かぶの煮物 白桃缶	ごはん ささみカツ 小松菜の煮物 フルーツカクテル缶	ごはん 八宝菜 ジャーマンポテト ラクティー	栗ごはん きのこ汁 秋刀魚の塩焼き 法蓮草の白和え 十五夜ゼリー
おやつ	ハーベスト	ココナッツサブレ いちご牛乳	紅白饅頭	ドーナツ コーヒー牛乳	おはぎ	ベジたべる	甘食
夜	ごはん 豆腐ハンバーグ 青梗菜の炒め煮 もやしサラダ	ごはん タラのきのこあんかけ 里芋の白煮 春雨サラダ	ごはん 回鍋肉 にらもやし炒め カニ風味サラダ	ごはん 麻婆茄子 法蓮草のお浸し カリフラワーの和え物	ごはん あじの生姜醤油焼き いかと里芋の煮物 ヨーグルト	ごはん 餃子 茄子の煮びたし フレンチサラダ	ごはん 鶏のピリ辛炒め じゃが芋の煮物 金時豆
	エネルギー：1550kcal たんぱく質：52.8g 脂質：45.1g 食塩：8.6g	エネルギー：1572kcal たんぱく質：56.0g 脂質：26.4g 食塩：7.2g	エネルギー：1653kcal たんぱく質：49.0g 脂質：49.4g 食塩：6.8g	エネルギー：1550kcal たんぱく質：52.8g 脂質：45.1g 食塩：8.6g	エネルギー：1572kcal たんぱく質：56.0g 脂質：26.4g 食塩：7.2g	エネルギー：1653kcal たんぱく質：49.0g 脂質：49.4g 食塩：6.8g	エネルギー：1828kcal たんぱく質：52.6g 脂質：61.8g 食塩：6.4g