



献立表



令和8年10月3日～10月9日

	3 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (白菜) 納豆 小松菜のソテー 梅びしお	ごはん みそ汁 (茄子) スクランブルエッグ 法蓮草のお浸し 漬物	ごはん みそ汁 (エノキ) ミートボール柚子おろし おかかマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (豆腐) 鰯の梅煮 法蓮草の和え物 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (葉大根) 目玉焼き わさびマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (玉ねぎ) オムレツ 三色和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (もやし) 納豆 野菜ソテー 梅びしお
昼	ごはん 和風ハンバーグ ひじき煮 マンゴー缶	ごはん 鯖のみそ焼き 卵の花 もずく酢	ごはん 鯖の漬焼き 高菜炒め コールスロー	五目御飯 コロッケ 茄子のそぼろ煮 大根甘酢和え	ごはん 赤魚の煮付け かぶの含め煮 しその実和え	ごはん 醤油ラーメン 焼餃子 デザートムース	ごはん 煮かつ シーザーサラダ 洋梨缶
おやつ	ハーベスト	やわらかおかき	バナナスパシャル	ベジたべる	カットロール	ドーナツ	シフォンケーキ
夜	ごはん 鰯の煮付け じゃが芋たらこ炒め 春雨サラダ	ごはん 鶏肉のネギソース ふろふき大根 ヨーグルト	ごはん 鶏肉のおろし煮 ごま酢和え マンゴー缶	ごはん 八宝菜 ツナサラダ 黄桃缶	ごはん ホワイトシチュー 南瓜の煮物 オクラ胡麻マヨ和え	ごはん 回鍋肉 長芋のポン酢あえ フルーツカクテル缶	ごはん 鰯の南部焼き じゃが芋の味噌煮 ひじきサラダ
	エネルギー1578 : kcal たんぱく質 : 54.0g 脂質 : 39.0g 食塩 : 7.0g	エネルギー : 1579kcal たんぱく質 : 55g 脂質 : 43.5g 食塩 : 8.6g	エネルギー : 1540kcal たんぱく質 : 60.2g 脂質 : 40.9g 食塩 : 6.0g	エネルギー : 1573kcal たんぱく質 : 48.6g 脂質 : 42.6g 食塩 : 7.4g	エネルギー : 1527kcal たんぱく質 : 54.8g 脂質 : 34.3g 食塩 : 7.8g	エネルギー : 1596kcal たんぱく質 : 48.2g 脂質 : 49.5g 食塩 : 9.9g	エネルギー : 1675kcal たんぱく質 : 60.4g 脂質 : 44.7g 食塩 : 6.8g