



献立表



令和8年10月17日～10月23日

	17 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (里芋) 鶏そぼろ信田 白菜の磯和え たいみそ	ごはん みそ汁 (白菜) 高野豆腐の含め煮 野菜サラダ 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (南瓜) かに玉風 青梗菜のお浸し 漬物	ごはん みそ汁 (青梗菜) 白菜の煮びたし 胡麻ドレ和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (白菜) 納豆 じゃがマヨ炒め ねり梅	ごはん みそ汁 (豆腐) 目玉焼き もやしのゆかり和え ごま昆布	ごはん みそ汁 (じゃが芋) ミートボール柚子おろし 大根の梅肉和え ふりかけ
昼	ごはん 鰯の柚子風味焼き 野菜大豆煮 スパゲッティサラダ	ごはん グリルチキン 卵の花 パイン缶	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 法蓮草の白和え りんご缶	赤飯 すまし汁 あじフライ おからサラダ オレンジゼリー	ごはん 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ ラクティー	ごはん ハヤシライス ツナサラダ 白桃缶	ごはん 豚キムチ ナムル パイン缶
おやつ	カントリーマアム	あんドーナツ	甘食 いちご牛乳	ケーキ 紅茶	ベジたべる	プリン	コーヒーサンド
夜	ごはん 野菜と麩の卵とし 菜の花の和え物 洋梨缶	ごはん 赤魚の塩焼き 南瓜の煮物 卵入りサラダ	ごはん 鮭のバター焼き 茄子の味噌煮 金時豆	ごはん 鶏のハーブ焼き ひじき煮 春雨のサラダ	ごはん タラのみぞれ煮 里芋の煮物 小松菜の胡麻和え	ごはん ポテトコロケ 大根の炒め煮 春菊の辛子和え	ごはん マスの生姜醤油焼き 蓮根金平 チーズ和え
	エネルギー：1503kcal たんぱく質：59.8g 脂質：46.3g 食塩：6.1g	エネルギー：1461kcal たんぱく質：51.7g 脂質：32.5g 食塩：5.3g	エネルギー：1660kcal たんぱく質：53.3g 脂質：42.3g 食塩：6.3g	エネルギー：1572kcal たんぱく質：49.2g 脂質：40.6g 食塩：8.0g	エネルギー：1502kcal たんぱく質：53.0g 脂質：32.4g 食塩：6.3g	エネルギー：1605kcal たんぱく質：44.3g 脂質：50.3g 食塩：8.1g	エネルギー：1605kcal たんぱく質：52.9g 脂質：46.2g 食塩：6.0g