

予定献立表

令和 7年 10月 1日 ~ 令和 7年 10月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(水)	ごはん 味噌汁 しのだ煮 ふりかけ ヨーグルト 512 kcal	スパゲッティミートソース 海草サラダ ミルクプリン 676 kcal	 0 kcal	ごはん 白味噌汁 ホイコーロー 茄子のおろし煮 ゼリー 719 kcal	 1907 kcal
2(木)	バターロールパン 白菜のスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 562 kcal	しめじごはん ゆばのおすまし 揚げ魚のおろしあんかけ ピーナッツ和え りんご 681 kcal	 0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 豚平焼 切り干し大根 わらびもち 667 kcal	 1910 kcal
3(金)	食パン せん切り野菜のスープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 牛乳 417 kcal	ごはん 味噌汁 煮魚 ニラレバー炒め 塩昆布和え 506 kcal	 0 kcal	中華飯 わかめスープ 手作り春巻き 567 kcal	 1490 kcal
4(土)	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ふりかけ ヨーグルト 695 kcal	ごはん 白菜のスープ ピザ風味チキン ポテトサラダ 小松菜のおかか和え 694 kcal	 0 kcal	牛丼 かきたま汁 切干大根サラダ 678 kcal	 2067 kcal
5(日)	パン キャベツのスープ ウインナー チーズ 牛乳 481 kcal	ごはん 味噌汁 豚キムチ かぼちゃの煮物 ゼリー 593 kcal	 0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし さばのしょうが煮 スパゲティサラダ なすときゅうりの塩もみ 545 kcal	 1619 kcal
6(月)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 時雨佃煮 ヨーグルト 427 kcal	肉味噌丼 きのこ汁 大根サラダ 十五夜ゼリー(梨) 709 kcal	 0 kcal	ごはん 味噌汁 あげだし豆腐 キャベツの梅肉和え フルーツポンチ 591 kcal	 1727 kcal
7(火)	ごはん 味噌汁 大根とがんもの煮物 ふりかけ ヨーグルト 462 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 れんこんと人参のきんぴら煮 コーヒゼリー 724 kcal	 0 kcal	豚にら丼 わかめスープ 春雨の酢の物 515 kcal	 1701 kcal
8(水)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 491 kcal	しおラーメン 春巻き 枝豆 444 kcal	 0 kcal	ごはん オニオンスープ 鶏のチーズ焼き 人参とツナのサラダ フルーツゼリー 721 kcal	 1656 kcal
9(木)	食パン コーンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 509 kcal	友禅ご飯 味噌汁 筑前煮 ゼリー 705 kcal	 0 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 肉豆腐 カレーコロツケ りんご 686 kcal	 1900 kcal
10(金)	胚芽ロールパン オニオンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 580 kcal	ごはん かきたま汁 焼き魚 ひじきの煮つけ きんとん 718 kcal	 kcal	ごはん 根菜汁 鶏ももの山賊焼き いかの酢のもの プリン 739 kcal	 2037 kcal
11(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 納豆 ヨーグルト 570 kcal	ごはん すまし汁 白身魚フライ 大根と半平の煮物 ゼリー 634 kcal	 0 kcal	他人丼 なめこ汁 ちくわといんげんの炒め煮 ローリー 700 kcal	 1904 kcal
12(日)	パン ミネストローネスープ ミートオムレツ コーヒ牛乳 437 kcal	ごはん 豚汁 さばのみりん焼き いんげんの和え物 ゼリー 625 kcal	 0 kcal	はやしライス コールスローサラダ フルーツポンチ 741 kcal	 1803 kcal
13(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 笹かまぼこ ヨーグルト 488 kcal	卵とじうどん ミンチカツ もやしのじゃこ入り 698 kcal	 0 kcal	ごはん そうめん汁 魚の西京焼き 柳川風煮 バナナ 629 kcal	 1815 kcal
14(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 517 kcal	あなご天丼 味噌汁 切り干し大根の酢の物 675 kcal	 0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 豚肉のピカタ ブロッコリーのサラダ ゼリー 646 kcal	 1838 kcal
15(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 ふりかけ ヨーグルト 421 kcal	ドライカレー 大根サラダ 漬物 ベビーパイン缶 690 kcal	 kcal	ごはん おでん ハムカツ 白菜のおしたし 524 kcal	 1635 kcal