

献立表

普通食

令和 7年10月20日 (月)	令和 7年10月21日 (火)	令和 7年10月22日 (水)	令和 7年10月23日 (木)	令和 7年10月24日 (金)	令和 7年10月25日 (土)	令和 7年10月26日 (日)
朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
テーブルロール テーブルロール りんごジャム りんごジャム	黒糖パン 黒糖食パン60g ソテー (キャベツ) キャベツ にんじん たまねぎ 食塩 こしょう 油	ご飯 (240) めし 味噌汁 みそ 絹ごし豆腐 青葱	クロワッサン ワッサン小30g サラダ (きゅうり) きゅうり たまねぎ にんじん こしょう アスパラ缶	レーズンパン NEGレーズンラウンド50 いちごジャム いちごジャム	ミルクツイスト ミルクツイスト60g カレーソテー もやし にんじん たまねぎ 油 食塩 カレー粉 ブチドリップ	ご飯 (240) めし 味噌汁 みそ 絹ごし豆腐 みつば
パンプキンスープ ポタージュ かぼちゃ スキムミルク バター	オレンジ オレンジ	ソテー 小松菜 たまねぎ ボンレスハム 油 食塩 こしょう ブチドリップ	ノンオイル和風 ノンオイル 和風 (小袋)	ワカメスープ 中華風だし わかめ ほうれんそう ごま うすくち こしょう	バナナ バナナ	焼き卵 卵 青のり 油
みかん みかん 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	ふりかけ (瀬戸風味) ふりかけ (瀬戸風味) 牛乳 牛乳	みかん みかん 牛乳 牛乳	ゆで卵 ゆで卵 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	山ぶき風味 山ぶき風味 梅干し うめ干し 牛乳 牛乳
小計	小計	小計	小計	小計	小計	小計
kcal 627kcal 食塩相当量 2.8g 蛋白質 21.2g 0.00 脂質 21.6g 0.00	kcal 513kcal 食塩相当量 1.9g 蛋白質 19.8g 0.00 脂質 13.8g 0.00	kcal 585kcal 食塩相当量 2.7g 蛋白質 19.7g 0.00 脂質 12.3g 0.00	kcal 457kcal 食塩相当量 1.4g 蛋白質 13.3g 0.00 脂質 23.9g 0.00	kcal 506kcal 食塩相当量 2.3g 蛋白質 22.0g 0.00 脂質 17.4g 0.00	kcal 605kcal 食塩相当量 1.7g 蛋白質 21.1g 0.00 脂質 19.1g 0.00	kcal 601kcal 食塩相当量 3.1g 蛋白質 21.1g 0.00 脂質 14.6g 0.00

献立表

普通食

令和 7年10月20日 (月)	令和 7年10月21日 (火)	令和 7年10月22日 (水)	令和 7年10月23日 (木)	令和 7年10月24日 (金)	令和 7年10月25日 (土)	令和 7年10月26日 (日)
昼 ご飯(240) めし 240 豚しゃぶ風 豚肉 50 ノオイル 和風 15 大根 30 にんじん 10 きゅうり 10 ブロッコリー 30 卵とじ(青菜) 大和しろな 60 ちくわ 10 にんじん 5 卵 15 うすくち 5 ごま酢和え 生しいたけ 20 キャベツ 50 ごま 2 酒 5 酢 7 食塩 0.10 漬物 きゅうり漬物 10 たくあん 10	昼 ご飯(240) めし 240 サーモンレモン蒸し 生鮭 60g 60 食塩 0.30 こしょう 0 昆布 1 レモン 5 ボイルキャベツ キャベツ 20 グリーンアスパラソテー グリーンアスパラ 20 食塩 0.20 こしょう 0 油 0.50 タルタルソース たまねぎ 20 ゆで卵 15 マヨネーズ 10 酢 0 食塩 0.20 こしょう 0 ごま和え(もやし) もやし 60 えのき茸 10 ごま 2 こいくちしょうゆ 2 だししょうゆ 2 ブチドリップ 0.28 野菜あんかけ かぶら 80 干しいたけ 0.50 青葱 3 にんじん 5 みりん 2 うすくち 3 片栗粉 1	昼 ご飯(240) めし 240 チキンチーズ揚げ 鶏肉そぎ切り(17g) 50 食塩 0.50 こしょう 0 小麦粉 6 卵 8 粉チーズ 1 パン粉 8 油 8 ボイルキャベツ キャベツ 20 豆ソース 豆ソース 3 ごま和え(チンゲン菜) チンゲン菜 80 こいくちしょうゆ 2 だししょうゆ 2 ブチドリップ 0.32 ごま 0 フルーツサラダ りんご 30 キウイ 30 みかん缶 20 上白 10 水 40	昼 ご飯(240) めし 240 えび玉あんかけ 卵 40 えび 40 えのき茸 10 にんじん 5 生しいたけ 10 青葱 3 たけのこ 20 もやし 40 冷グリーンピース 3 甘酢あん 酢 5 上白 3 酒 3 うすくち 4 片栗粉 1 煮物(里芋) 里いも 80 土生姜 0.50 上白 3 こいくちしょうゆ 5 ごま和え ほうれんそう 60 ごま 2 こいくちしょうゆ 2 だししょうゆ 2 漬物 きゅうり漬物 10 たくあん 10	昼 ご飯(240) めし 240 ポークチャップ 豚ピカタ用(17g) 50 食塩 0.10 こしょう 0 マッシュルーム 10 たまねぎ 20 トマト 30 食塩 0.20 ウスターソース 1 グラッセ にんじん 30 上白 2 バター 3 食塩 0.20 ピーマンソテー ピーマン 20 油 0.50 食塩 0.20 こしょう 0 フレンチポテト フライドポテト 50 食塩 0.30 油 3 サラダ(きゅうり) きゅうり 50 にんじん 10 たまねぎ 10 こしょう 0 海藻ミックス 1 ノンオイル青じそ ノオイル 青じそ 10	昼 ご飯(240) めし 240 マスタード揚げ いわし 30 食塩 0.20 からし 0 いか 30 かぼちゃ 20 こしょう 0 小麦粉 6 卵 8 パン粉 8 油 8 ボイルキャベツ キャベツ 20 豆ソース 豆ソース 3 生姜和え 冷三度豆 50 土生姜 1 ごま 2 こいくちしょうゆ 2 だししょうゆ 2 糸かつお 0 漬物 きゅうり漬物 10 たくあん 10	昼 ご飯(240) めし 240 牛肉味噌炒め 牛肉 50 みりん 3 だし入り味噌 3 土生姜 0.50 油 1 ボイルキャベツ キャベツ 20 だししょうゆ 2 玉ねぎソテー たまねぎ 30 しめじ 10 にんじん 10 食塩 0.20 こしょう 0 油 0.50 わさび和え 小松菜 50 わさび 0 こいくちしょうゆ 2 だし汁 0 ブチドリップ 0.20 豆腐のあんかけ 木綿豆腐 50 にんじん 5 みつば 3 たけのこ 20 うすくち 2 片栗粉 1
小計 kcal 603kcal 食塩相当量 2.5g 蛋白質 23.1g 0.00 脂質 13.7g 0.00	小計 kcal 618kcal 食塩相当量 2.3g 蛋白質 25.6g 0.00 脂質 14.0g 0.00	小計 kcal 667kcal 食塩相当量 1.7g 蛋白質 22.3g 0.00 脂質 11.7g 0.00	小計 kcal 596kcal 食塩相当量 2.9g 蛋白質 24.7g 0.00 脂質 6.3g 0.00	小計 kcal 735kcal 食塩相当量 1.9g 蛋白質 18.9g 0.00 脂質 23.3g 0.00	小計 kcal 635kcal 食塩相当量 2.1g 蛋白質 22.5g 0.00 脂質 14.4g 0.00	小計 kcal 596kcal 食塩相当量 1.6g 蛋白質 22.3g 0.00 脂質 14.4g 0.00

献立表

普通食

令和 7年10月20日 (月)	令和 7年10月21日 (火)	令和 7年10月22日 (水)	令和 7年10月23日 (木)	令和 7年10月24日 (金)	令和 7年10月25日 (土)	令和 7年10月26日 (日)
夕 ご飯(240) めし 240 いかのマリネ いか 60 食塩 0.10 こしょう 0 片栗粉 4 油 8 たまねぎ 30 にんじん 5 ピーマン 5 上白 3 うすくち 2 食塩 0.30 レモン汁 0 酢 5 だし汁 0 ボイルキャベツ キャベツ 20 煮物(高野) うす油揚げ 13 大根 60 ごぼう 20 にんじん 10 冷キヌサヤ 5 上白 3 うすくち 8 小計 kcal 629 kcal 食塩相当量 2.3 g 蛋白質 21.8 g 0.00 脂質 13.8 g 0.00 合計 kcal 1,859 kcal 食塩相当量 7.6 g 蛋白質 66.1 g 0.00 脂質 49.1 g 0.00	夕 ご飯(240) めし 240 オムレツ 牛肉 50 たまねぎ 20 にんじん 5 ポテト 50 うすくち 3 卵 40 油 2 煮付け(カリフラワー) 冷カリフラワー 30 にんじん 5 上白 1 うすくち 3 酢の物(きゅうり) きゅうり 50 にんじん 5 わかめ 1 ごま 2 上白 3 酢 7 みそ汁 みそ 15 そうめん 10 みつば 3 小計 kcal 723 kcal 食塩相当量 3.8 g 蛋白質 26.9 g 0.00 脂質 18.5 g 0.00 合計 kcal 1,854 kcal 食塩相当量 8.0 g 蛋白質 72.3 g 0.00 脂質 46.3 g 0.00	夕 ご飯(240) めし 240 焼魚 ほっけ生 60 食塩 0.30 おろし煮 大根 40 上白 1 うすくち 3 煮物 ポテト 70 シーチキンライトツナ 10 にんじん 10 冷グリーンピース 5 上白 3 うすくち 8 ドレッシング和え キャベツ 30 きゅうり 30 にんじん 5 ノオイル和風 10 漬物 きゅうり漬物 10 たくあん 10 小計 kcal 558 kcal 食塩相当量 3.2 g 蛋白質 21.9 g 0.00 脂質 5.7 g 0.00 合計 kcal 1,810 kcal 食塩相当量 7.6 g 蛋白質 63.9 g 0.00 脂質 29.7 g 0.00	夕 ご飯(240) めし 240 ピカタカレー味(鶏肉) 鶏肉そぎ切り(17g) 50 食塩 0.20 小麦粉 5 卵 8 カレー粉 0 油 1 ボイルキャベツ キャベツ 20 だしわりしょうゆ 2 小松菜ソテー 小松菜 30 食塩 0.20 こしょう 0 油 0.50 玉ねぎソテー たまねぎ 30 にんじん 10 食塩 0.20 こしょう 0 油 0.50 辛子マヨネーズ和え きゅうり 50 たまねぎ 10 にんじん 10 ささみ 10 からし 0.30 マヨネーズ 5 プチドリッブ 0.24 こしょう 0 漬物 きゅうり漬物 10 たくあん 10 小計 kcal 555 kcal 食塩相当量 1.5 g 蛋白質 24.0 g 0.00 脂質 8.7 g 0.00 合計 kcal 1,608 kcal 食塩相当量 5.8 g 蛋白質 62.0 g 0.00 脂質 38.9 g 0.00	夕 ご飯(240) めし 240 照焼き(かれい) かれい 60g こいくちしょうゆ 3 煮付け(白菜) 白菜 30 にんじん 5 うすくち 3 煮物(油揚げ) うす油揚げ 9 長いも 50 かぼちゃ 40 にんじん 10 冷キヌサヤ 5 上白 3 うすくち 8 酢の物(大根) 大根 40 きゅうり 30 にんじん 5 上白 3 酢 7 うすくち 1 漬物 きゅうり漬物 10 たくあん 10 小計 kcal 609 kcal 食塩相当量 3.1 g 蛋白質 24.2 g 0.00 脂質 7.8 g 0.00 合計 kcal 1,850 kcal 食塩相当量 7.3 g 蛋白質 65.1 g 0.00 脂質 48.5 g 0.00	夕 ご飯(240) めし 240 肉じゃが風 牛肉 40 たまねぎ 50 にんじん 20 ポテト 80 かぼちゃ 80 糸こんにゃく 30 ごぼう 20 冷キヌサヤ 5 上白 3 こいくちしょうゆ 8 酢の物(きゅうり) きゅうり 40 にんじん 5 かぶら 30 上白 2 酢 7 うすくち 2 漬物 きゅうり漬物 10 たくあん 10 小計 kcal 663 kcal 食塩相当量 2.1 g 蛋白質 19.5 g 0.00 脂質 8.6 g 0.00 合計 kcal 1,903 kcal 食塩相当量 5.9 g 蛋白質 63.1 g 0.00 脂質 42.1 g 0.00	夕 散らし寿司 めし 200 高野豆腐 6 (冷)ササガキ 20 にんじん 20 ちりめんじゃこ 8 錦糸玉子 40 もみのり 0 うなぎ 20 冷キヌサヤ 10 生姜桜 0 上白 10 酢 30 食塩 0.30 ごま和え(白菜) 白菜 80 白ま 2 こいくちしょうゆ 2 だししょうゆ 2 プチドリッブ 0.32 清汁(生麴) 生ふ 10 えのき茸 10 青葱 3 うすくち 4 小計 kcal 590 kcal 食塩相当量 2.6 g 蛋白質 24.7 g 0.00 脂質 12.5 g 0.00 合計 kcal 1,787 kcal 食塩相当量 7.3 g 蛋白質 68.1 g 0.00 脂質 41.5 g 0.00