

○週間献立表○

常食（Aメニュー）

日付	2025年10月27日(月)	2025年10月28日(火)	2025年10月29日(水)	2025年10月30日(木)	2025年10月31日(金)	2025年11月01日(土)	2025年11月02日(日)
朝食	ごはん 味噌汁(人参/かぶ) はんぺん焼き ポン酢炒め 金時豆 牛乳	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐) 玉子焼き 茄子煮 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(キャベツ/おつゆ麩) やわらかチキン 野菜煮 味付け海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/葉大根) ミートオムレツ 野菜とウインナーのソテー もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(かぶ/かいわれ菜) 車麩と海老団子の煮物 和え物 とろろ 牛乳	ごはん 味噌汁(キャベツ/絹さや) 豆腐焼売 茄子の煮浸し うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(里芋/人参) カニ風味たまご巻 カリフラワーの和え物 のり佃煮 牛乳
昼食	ごはん 魚の磯部焼き 里芋の煮物 おくらのお浸し 果物缶	◆減塩適塩の日◆ ごはん 鮭のバター醤油蒸し 南瓜の甘煮 ほうれん草サラダ 果物	ごはん 豆腐の肉味噌かけ チンゲン菜の煮浸し カリフラワーの和え物 果物	ごはん 魚の山椒焼き 里芋煮 菜の花の酢味噌和え ゼリー	◆ハロウィン◆ ナポリタン ブロッコリーの炒め煮 チンゲン菜のマヨ和え かぼちゃプリン	ごはん レモン醤油焼き 野菜煮 ほうれん草のドレ和え 果物	ごはん マスの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜のおかか煮 ゼリー
夕食	ごはん 味噌汁(玉葱/畑菜) 五目豆腐 おかか煮 いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁(白菜/かいわれ菜) ハンバーグ 菜の花の中華風煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁(かぶ/絹さや) ホッケの塩焼き じゃが芋金平風煮 青菜の和え物	ごはん 味噌汁(茄子/三つ葉) 豚肉のポン酢かけ スープ煮 小松菜の辛し和え	ごはん 味噌汁(畑菜/玉葱) 友禅卵 ひじきの炒り煮 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁(菜の花/板麩) ブリの香味焼き 野菜のコンソメ煮 オクラの和え物	ごはん 味噌汁(大根/葉大根) 麻婆豆腐 ピーマンの煮物 ポン酢和え
一日合計	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 35.5 g 炭水化物 287.6 g ナトリウム 2775 mg	エネルギー 1824 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 43.1 g 炭水化物 287.4 g ナトリウム 2851 mg	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 40.4 g 炭水化物 273.2 g ナトリウム 2756 mg	エネルギー 1821 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 45.3 g 炭水化物 278.8 g ナトリウム 2710 mg	エネルギー 1815 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 45.2 g 炭水化物 278.6 g ナトリウム 3031 mg	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 43.5 g 炭水化物 267.7 g ナトリウム 2771 mg	エネルギー 1811 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 40.1 g 炭水化物 287.4 g ナトリウム 2770 mg