○○ 献立表 ○○　　[弁当常食]

区分	2025年10月 1日(水)	2025年10月 2日(木)	2025年10月 3日(金)	2025年10月 4日(土)	2025年10月 5日(日)	2025年10月 6日(月)	2025年10月 7日(火)
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉から揚げ 付）レモン 切り干し大根の煮物 ほうれん草の辛しマヨ和え 昆布佃煮	ご飯 春雨スープ 豆腐シュウマイ(5個) 青菜とｿｰｾｰｼﾞの炒め煮 茸入りサラダ フルーツ（バナナ）	混ぜご飯 味噌汁 コロッケ もみ漬け風サラダ 土佐酢和え（白菜）	ご飯 きのこスープ ホキのｵｰﾛﾗ焼き 付）ﾎﾟﾃﾄ なすの甘辛炒め レモン風味漬け	菜飯 野菜スープ 若鶏のクリーム煮 ほうれん草ｻﾗﾀﾞ 野菜のマリネ風	わさび菜ご飯 けんちん汁 ぶりの照り焼き 高野豆腐の含め煮 れんこんの梅肉和え ゼリー	きのこご飯 味噌汁 白身魚のフライ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 五目しんじょと野菜の含め煮 土佐酢和え
給与量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　612 kcal たんぱく質　：　17.0 g 脂　質　：　24.0 g 炭水化物　：　84.3 g 塩　分　：　3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　505 kcal たんぱく質　：　12.8 g 脂　質　：　9.7 g 炭水化物　：　93.1 g 塩　分　：　2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　587 kcal たんぱく質　：　19.0 g 脂　質　：　18.6 g 炭水化物　：　88.0 g 塩　分　：　3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　515 kcal たんぱく質　：　18.5 g 脂　質　：　12.8 g 炭水化物　：　84.1 g 塩　分　：　2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　531 kcal たんぱく質　：　22.6 g 脂　質　：　15.0 g 炭水化物　：　78.8 g 塩　分　：　2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　603 kcal たんぱく質　：　26.6 g 脂　質　：　17.4 g 炭水化物　：　90.4 g 塩　分　：　2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　595 kcal たんぱく質　：　19.5 g 脂　質　：　14.4 g 炭水化物　：　97.9 g 塩　分　：　3.5 g
夕食	ゆかりご飯 味噌汁 鰆の西京焼き 付）矢生姜 かぼちゃの甘煮 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 春雨と野菜の塩炒め煮 千草サラダ 二色豆	ご飯 味噌汁 タラの胡麻味噌焼き 付）甘酢しょうが 卵とうふ 山葵ﾏﾖ和え フルーツ（パイン缶）	ご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き 付）隠元・ｺｰﾝ 大根のﾂﾅ煮 ｴﾋﾞ入りマヨ和え	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 付）絹さや・人参 豆腐のそぼろ煮 大根サラダ(シソ風味)	ご飯 卵スープ ｶﾆ入りシューマイ(5個) 付）いんげん・ｺｰﾝ 大根のねぎ味噌煮 キャベツとｼﾗｽの酢の物 昆布佃煮	ご飯 すまし汁 鶏肉のおろし煮 厚揚げの味噌炒め（副菜） もみ漬け風サラダ 漬物
給与量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　541 kcal たんぱく質　：　22.0 g 脂　質　：　10.9 g 炭水化物　：　89.6 g 塩　分　：　2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　606 kcal たんぱく質　：　20.9 g 脂　質　：　17.3 g 炭水化物　：　92.7 g 塩　分　：　3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　508 kcal たんぱく質　：　23.2 g 脂　質　：　11.0 g 炭水化物　：　81.9 g 塩　分　：　2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　520 kcal たんぱく質　：　21.0 g 脂　質　：　15.1 g 炭水化物　：　76.4 g 塩　分　：　2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　510 kcal たんぱく質　：　25.0 g 脂　質　：　12.8 g 炭水化物　：　76.4 g 塩　分　：　2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　514 kcal たんぱく質　：　14.8 g 脂　質　：　7.8 g 炭水化物　：　99.2 g 塩　分　：　3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　：　547 kcal たんぱく質　：　21.8 g 脂　質　：　13.3 g 炭水化物　：　82.0 g 塩　分　：　2.7 g