

〇〇 献立表 〇〇 [弁当常食]

区分	2025年10月 8日(水)	2025年10月 9日(木)	2025年10月10日(金)	2025年10月11日(土)	2025年10月12日(日)	2025年10月13日(月)	2025年10月14日(火)
昼食	彩野菜カレー オニオンスープ キャベツサラダ フルーツ（ミックス缶） 福神漬	ソースカツ丼 味噌汁 山菜煮 酢の物 漬物	ご飯 きのこスープ ハンバーグ(デミグラスソース) コールスローサラダ フルーツヨーグルト 甘酢漬け	わかめご飯 豚汁 さばの塩焼き 付) レモン 三色金平風 胡麻味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 親子煮 南瓜のピーナッツ和え 中華風サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 アジフライ 付) 大根おろし 茄子の肉みそ炒め煮 ごぼうサラダ もみ漬け (キャベツ・胡瓜)	ハヤシライス セロリスープ キャベツサラダ フルーツ（もも缶） 福神漬
給与量	エネルギー : 667 kcal たんぱく質 : 13.8 g 脂 質 : 11.6 g 炭水化物 : 91.4 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 594 kcal たんぱく質 : 18.0 g 脂 質 : 15.9 g 炭水化物 : 95.6 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 13.5 g 炭水化物 : 94.1 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 594 kcal たんぱく質 : 26.2 g 脂 質 : 19.9 g 炭水化物 : 81.3 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 588 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 86.6 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 592 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 19.0 g 炭水化物 : 90.3 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 581 kcal たんぱく質 : 12.6 g 脂 質 : 19.2 g 炭水化物 : 88.6 g 塩 分 : 3.5 g
夕食	ご飯 味噌汁 鰯の山椒焼き 付) しそおろし 高野豆腐の含め煮 塩昆布漬け 練り梅	菜飯 春雨スープ ギョウザ(3個) 付) ニラ玉(ブチ丸) レポールのリソース ドレッシング和え	ご飯 味噌汁 鰯の胡麻味噌焼き 付) 大根おろし 白菜のあんかけ煮 ほうれん草サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き 付) 大葉 春雨の塩炒め煮 おろし和え たかな漬	ご飯 若竹汁 カレイの野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 さつま芋サラダ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃの甘煮 春菊のごまあえ 漬物	ご飯 かにスープ ホキのオーロ焼き かぶのコンソメ煮 花野菜サラダ 大根の柚子漬
給与量	エネルギー : 481 kcal たんぱく質 : 26.1 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 77.0 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 532 kcal たんぱく質 : 16.0 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 90.0 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 486 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 76.7 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 513 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 80.5 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 527 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂 質 : 8.8 g 炭水化物 : 92.4 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 20.2 g 炭水化物 : 91.8 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 458 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂 質 : 10.1 g 炭水化物 : 73.4 g 塩 分 : 2.8 g