

〇〇 献立表 〇〇

[弁当常食]

区分	2025年10月15日(水)	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)	2025年10月18日(土)	2025年10月19日(日)	2025年10月20日(月)	2025年10月21日(火)
昼食	ゆかりご飯 豚汁 コロッケ(栗) 付) キャベツ・人参 鶏ごぼうの炒り煮 ゆず漬け(大根)	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き 付) レモン 鶏と根菜の旨煮 もみ漬け風サラダ 漬物	ご飯 すまし汁 ホキの味噌マヨ焼き 付) 甘酢しょうが 青菜のソーセージ炒め煮 大根サラダ うぐいす豆	高菜ご飯 すまし汁 ミックスライ(クリームコロッケ・梅コロッケ) ミカン入りサラダ 柚子漬け(大根) フルーツ(ミックス缶)	親子丼 味噌汁 もみ漬け風サラダ いんげんの胡麻味噌和え 漬物	わさび菜ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 付) 厚焼卵 野菜豆 胡麻味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 豚肉のおろし煮 ふきの煮物 ドレッシング和え
給与量	エネルギー : 620 kcal たんぱく質 : 15.3 g 脂質 : 20.7 g 炭水化物 : 95.8 g 塩分 : 2.4 g	エネルギー : 467 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂質 : 8.6 g 炭水化物 : 76.9 g 塩分 : 2.2 g	エネルギー : 474 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂質 : 8.9 g 炭水化物 : 80.6 g 塩分 : 3.0 g	エネルギー : 574 kcal たんぱく質 : 15.7 g 脂質 : 19.8 g 炭水化物 : 84.4 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 518 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂質 : 12.9 g 炭水化物 : 80.7 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 538 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂質 : 13.0 g 炭水化物 : 84.6 g 塩分 : 3.9 g	エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 28.2 g 脂質 : 17.6 g 炭水化物 : 83.2 g 塩分 : 2.7 g
夕食	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 付) 大根おろし かに豆腐 ほうれん草サラダ 漬物	ご飯 わかめスープ 豚肉の千切り炒め煮 付) ハーフ卵 大学芋風 酢味噌和え	混ぜご飯(ピラフ風) 野菜スープ ミートローフ・ミニお肉 マカロニと野菜のトマト煮 甘酢漬け	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 付) カツカレー 豆腐のカニあんかけ 山葵マヨ和え 漬物	ご飯 味噌汁 魚の味噌マヨ焼き(さけ) 付) きぬさや キャベツのカレー風味炒め カニサラダ 梅たくあん	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろし煮 ポトフ風 わさびマヨ和え 漬物	ご飯 味噌汁 タラの梅風味焼き 付) ハーフ卵 根菜の炒め煮 辛しマヨ和え 漬物
給与量	エネルギー : 477 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂質 : 11.5 g 炭水化物 : 75.9 g 塩分 : 3.1 g	エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂質 : 19.9 g 炭水化物 : 98.2 g 塩分 : 3.6 g	エネルギー : 597 kcal たんぱく質 : 18.0 g 脂質 : 13.7 g 炭水化物 : 92.4 g 塩分 : 4.1 g	エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂質 : 12.0 g 炭水化物 : 78.4 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂質 : 15.9 g 炭水化物 : 82.8 g 塩分 : 3.2 g	エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂質 : 17.7 g 炭水化物 : 81.6 g 塩分 : 2.9 g	エネルギー : 500 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂質 : 10.4 g 炭水化物 : 81.2 g 塩分 : 2.7 g