

〇〇 献立表 〇〇 [弁当常食]

区分	2025年10月29日(水)	2025年10月30日(木)	2025年10月31日(金)				
昼食	ソースかつ丼 味噌汁 切り干し大根の煮物 キャベツとシラスの酢の物 漬物	ご飯 オニオンスープ ハンバーグ(デミグラスソース) マカロニチャップ 炒め 大根サラダ フルーツ (みかん缶)	かけうどん (青菜・卵蒲鉾・ネギ) 磯部揚げ 花野菜サラダ デザート (パンプキンパティ)				
給与量	エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 100.3 g 塩 分 : 3.6g	エネルギー : 559 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 94.3 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 499 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 79.4 g 塩 分 : 3.7 g				
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の胡麻味噌焼き 付) しそおろし 豆腐のそぼろ煮 キャベツの酢の物 漬物	ご飯 わかめスープ 豚肉の中華風煮込み 三色ナムル風 フルーツ杏仁 漬物	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 付) 矢生姜 根菜と鶏の煮物 梅肉和え うぐいす豆				
給与量	エネルギー : 531 kcal たんぱく質 : 26.9 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 80.7 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 581 kcal たんぱく質 : 12.7 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 91.9 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 574 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 87.0 g 塩 分 : 2.6 g				