



週間献立表(常食)

肌寒くなって、もうすっかり季節が秋に変わりましたね。
秋といえば、スポーツの秋ですね。
スポーツの日のメニューはごまみそカツ丼です！
食べて元気いっぱい力をつけましょう！



	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
朝	米飯 味噌汁 いわし蒲焼缶 人参とちくわのごま風味炒め のり佃煮 牛乳 I補給 - 494kcal	米飯 味噌汁 納豆 やさい炒め おろししそ和え 牛乳 I補給 - 476kcal	米飯 味噌汁 オムレツ コンソメ煮 ふりかけ 牛乳 I補給 - 455kcal	米飯 味噌汁 ひろうすの煮物 なめ茸和え たいみそ 牛乳 I補給 - 487kcal	米飯 味噌汁 目玉焼き ほうれん草じゃこサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 422kcal	米飯 味噌汁 かぶと豚バラの炒め物 小松菜とツナ和え 梅干 牛乳 I補給 - 461kcal	米飯 味噌汁 えび入りしんじょ煮 キャベツとほたてサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 452kcal
昼	《スポーツの日》 ごまみそカツ丼 味噌汁 カラフル野菜の和風ピクルス フルーツ(白桃缶) I補給 - 496kcal	米飯 味噌汁 鶏肉山椒焼き 白菜とハムのソテー エッグサラダ フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 506kcal	ハヤシライス スープ コールスローサラダ 福神漬け いちごゼリー I補給 - 560kcal	かき揚げにゅうめん キャベツピリ辛炒め 菜種和え フルーツ(洋梨缶) I補給 - 414kcal	《スイーツコレクション》 米飯 味噌汁 かれいのバター醤油焼き 切干大根の煮物 ごま和え モンブラン I補給 - 725kcal	米飯 味噌汁 メバル蒲焼風 がんも煮 辛子和え チョコクレープ I補給 - 584kcal	米飯 スープ 野菜オムレツ 茄子香味だれ かにかまサラダ フルーツ(みかん缶) I補給 - 489kcal
夕	米飯 ほっけの梅醤油焼き 大根の鶏ガラ炒め ブロッコリーチーズサラダ I補給 - 381kcal	米飯 メヌケの韓国風焼き ほうれん草そぼろ炒め たらこマヨサラダ I補給 - 433kcal	米飯 豆腐とかにの蒸し物 薄くすかけ 和風マカロニ炒め オクラお浸し I補給 - 414kcal	米飯 豚肉のジンギスカン風 かぼちゃ甘煮 白菜マヨポン酢和え I補給 - 509kcal	米飯 鶏肉の塩麹焼き さといも田楽 焼きなす I補給 - 359kcal	米飯 肉団子酢豚 オクラ中華和え 漬物 I補給 - 400kcal	米飯 さわらの竜田揚げ さつまいものレモン煮 ごまドレサラダ I補給 - 518kcal
合計	I補給 - 1371kcal 蛋白質 54.3g 食塩 7.5g	I補給 - 1415kcal 蛋白質 60.1g 食塩 7.5g	I補給 - 1429kcal 蛋白質 54g 食塩 7.4g	I補給 - 1410kcal 蛋白質 46.8g 食塩 8.5g	I補給 - 1506kcal 蛋白質 58.2g 食塩 8.4g	I補給 - 1445kcal 蛋白質 55.8g 食塩 8.3g	I補給 - 1459kcal 蛋白質 52.5g 食塩 6.3g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
朝	お粥 味噌汁 いわし蒲焼缶 人参とちくわのごま風味炒め のり佃煮 牛乳 I補給 - 494kcal	お粥 味噌汁 納豆 やさい炒め おろししそ和え 牛乳 I補給 - 476kcal	お粥 味噌汁 オムレツ コンソメ煮 ふりかけ 牛乳 I補給 - 455kcal	お粥 味噌汁 ひろうすの煮物 なめ茸和え たいみそ 牛乳 I補給 - 487kcal	お粥 味噌汁 目玉焼き ほうれん草じゃこサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 422kcal	お粥 味噌汁 かぶと豚バラの炒め物 小松菜とツナ和え うめびしお 牛乳 I補給 - 462kcal	お粥 味噌汁 えび入りしんじょ煮 キャベツとほたてサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 452kcal
昼	《スポーツの日》 お粥 味噌汁 ごまみそカツ カラフル野菜の和風ピクルス フルーツ(白桃缶) I補給 - 490kcal	お粥 味噌汁 のし焼き(山椒しょうゆあん) 白菜とハムのソテー たいみそ フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 573kcal	お粥 スープ ハヤシシチュー コールスローサラダ うめびしお いちごゼリー I補給 - 541kcal	にゅうめん キャベツピリ辛炒め 菜種和え フルーツ(白桃缶) I補給 - 364kcal	《スイーツコレクション》 米飯 味噌汁 かわいいのバター醤油焼き ごま和え のり佃煮 抹茶ババロア I補給 - 515kcal	お粥 味噌汁 メバル蒲焼風 がんも煮 たいみそ チョコムース I補給 - 554kcal	お粥 スープ 野菜オムレツ かにかまサラダ うめびしお フルーツ(みかん缶) I補給 - 469kcal
夕	お粥 ほっけの梅醤油焼き 大根の鶏ガラ炒め ブロッコリーチーズサラダ I補給 - 372kcal	お粥 メヌケの韓国風焼き ほうれん草そぼろ炒め たらこマヨサラダ I補給 - 425kcal	お粥 豆腐とかにの蒸し物 薄くすかけ 和風マカロニ炒め オクラお浸し I補給 - 409kcal	お粥 肉団子ジンギスカン風 かぼちゃ甘煮 白菜マヨポン酢和え I補給 - 578kcal	お粥 小判蒸し(塩だれ) さといも田楽 焼きなす I補給 - 492kcal	お粥 肉団子酢豚 オクラ中華和え のり佃煮 I補給 - 396kcal	お粥 さわらの竜田焼き さつまいものレモン煮 ごまドレサラダ I補給 - 457kcal
合計	I補給 - 1356kcal 蛋白質 53.9g 食塩 7.2g	I補給 - 1474kcal 蛋白質 58.4g 食塩 7.8g	I補給 - 1405kcal 蛋白質 47.7g 食塩 7.6g	I補給 - 1429kcal 蛋白質 50.7g 食塩 9.1g	I補給 - 1429kcal 蛋白質 57.3g 食塩 8.2g	I補給 - 1412kcal 蛋白質 54.9g 食塩 8.1g	I補給 - 1378kcal 蛋白質 51.8g 食塩 6.8g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課