

# 週間メニュー表

ReadyMade

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加) 2025年10月27日(月) ~ 2025年10月31日(金)

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)		
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めばる塩麹焼</li> <li>・里芋の胡麻味噌</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul> <p>I群: -504kcal タバク:19.6g 脂質: 10.2g 炭水化: 78.0g 食塩相: 1.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビつみれと冬瓜の煮物</li> <li>・キャベツヒシラスの大葉和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul> <p>I群: -490kcal タバク:16.0g 脂質: 12.0g 炭水化: 75.9g 食塩相: 1.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根とさつまあげの煮物</li> <li>・いんげんピーナツ和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul> <p>I群: -451kcal タバク:14.3g 脂質: 9.2g 炭水化: 76.9g 食塩相: 1.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜とベーコン洋風煮</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul> <p>I群: -532kcal タバク:15.3g 脂質: 21.6g 炭水化: 69.4g 食塩相: 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・カニカマサラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*牛乳</li> </ul> <p>I群: -632kcal タバク:22.9g 脂質: 20.8g 炭水化: 84.0g 食塩相: 2.4g</p>		
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・中華風春雨</li> <li>・三色ナムル</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -514kcal タバク:14.1g 脂質: 14.2g 炭水化: 78.2g 食塩相: 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シルバー塩焼き(付: キサヤ)</li> <li>・南瓜の煮物</li> <li>・ゼリー(柚子)</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -474kcal タバク:20.0g 脂質: 7.6g 炭水化: 77.3g 食塩相: 1.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子の酢豚風</li> <li>・冬瓜のかに風味あんかけ</li> <li>・キャベツの和え物(おかか)</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -488kcal タバク:15.6g 脂質: 8.8g 炭水化: 83.1g 食塩相: 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メバルの西京焼き(付: キサヤ)</li> <li>・がんもの含め煮</li> <li>・三色和風ピクリス</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -461kcal タバク:20.8g 脂質: 7.8g 炭水化: 72.2g 食塩相: 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オムライス</li> <li>・パンプキンサラダ</li> <li>・ハロウィンゼリー(グレープゼリー)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -701kcal タバク:26.9g 脂質: 25.8g 炭水化: 84.3g 食塩相: 2.9g</p>		
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の竜田揚げ(付: キャベツ)</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・オクラのおかか和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -493kcal タバク:20.4g 脂質: 10.7g 炭水化: 74.0g 食塩相: 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と玉子の中華風炒め</li> <li>・かに風味焼壳</li> <li>・ハムマカロニサラダ</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -650kcal タバク:16.8g 脂質: 27.7g 炭水化: 78.3g 食塩相: 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の照り焼(付: 人参)</li> <li>・じゃが芋の炒め煮</li> <li>・小松菜のお浸し</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -631kcal タバク:22.1g 脂質: 24.6g 炭水化: 74.5g 食塩相: 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリルキソスライス(付: ブロ)</li> <li>・大豆五目煮</li> <li>・菜の花の辛し和え</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -493kcal タバク:21.5g 脂質: 12.2g 炭水化: 70.8g 食塩相: 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ(付: キャベツ)</li> <li>・なすの揚げ浸し</li> <li>・みかんなます</li> <li>*御飯 (160)</li> <li>*味噌汁</li> </ul> <p>I群: -723kcal タバク:16.1g 脂質: 29.0g 炭水化: 95.8g 食塩相: 2.7g</p>		
日計	<p>I群: -1511kcal タバク:54.1g 脂質: 35.1g 炭水化: 230.2g 食塩相: 6.0g</p>	<p>I群: -1614kcal タバク:52.8g 脂質: 47.3g 炭水化: 231.5g 食塩相: 5.6g</p>	<p>I群: -1570kcal タバク:52.0g 脂質: 42.6g 炭水化: 234.5g 食塩相: 6.7g</p>	<p>I群: -1486kcal タバク:57.6g 脂質: 41.6g 炭水化: 212.4g 食塩相: 6.5g</p>	<p>I群: -2056kcal タバク:65.9g 脂質: 75.6g 炭水化: 264.1g 食塩相: 8.0g</p>		