

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	<div>・めばる塩麴焼</div> <div>・里芋の胡麻味噌</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊牛乳</div> <div>I総計:-504kcal ｸﾞﾗﾑ:19.6g 脂質:10.2g 炭水化:78.0g 食塩相:1.1g</div>	<div>・エビつみれと冬瓜の煮物</div> <div>・キャベツとシラスの大葉和え</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊牛乳</div> <div>I総計:-490kcal ｸﾞﾗﾑ:16.0g 脂質:12.0g 炭水化:75.9g 食塩相:1.6g</div>	<div>・大根とさつまあげの煮物</div> <div>・いんげんピーナツ和え</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊牛乳</div> <div>I総計:-451kcal ｸﾞﾗﾑ:14.3g 脂質:9.2g 炭水化:76.9g 食塩相:1.3g</div>	<div>・野菜とベーコン洋風煮</div> <div>・ポテトサラダ</div> <div>＊パン</div> <div>＊牛乳</div> <div>I総計:-532kcal ｸﾞﾗﾑ:15.3g 脂質:21.6g 炭水化:69.4g 食塩相:2.5g</div>	<div>・高野豆腐の卵とし</div> <div>・カニカマサラダ</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊牛乳</div> <div>I総計:-632kcal ｸﾞﾗﾑ:22.9g 脂質:20.8g 炭水化:84.0g 食塩相:2.4g</div>		
昼	<div>・八宝菜</div> <div>・中華風春雨</div> <div>・三色ナムル</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-514kcal ｸﾞﾗﾑ:14.1g 脂質:14.2g 炭水化:78.2g 食塩相:2.7g</div>	<div>・シルバー塩焼き(付:ｷｬﾍﾞﾂ)</div> <div>・南瓜の煮物</div> <div>・ゼリー(柚子)</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-474kcal ｸﾞﾗﾑ:20.0g 脂質:7.6g 炭水化:77.3g 食塩相:1.7g</div>	<div>・肉団子の酢豚風</div> <div>・冬瓜のかに風味あんかけ</div> <div>・ｷｬﾍﾞﾂの和え物(おかか)</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-488kcal ｸﾞﾗﾑ:15.6g 脂質:8.8g 炭水化:83.1g 食塩相:3.1g</div>	<div>・メバルの西京焼き(付:ｷｬﾍﾞﾂ)</div> <div>・がんもの含め煮</div> <div>・三色和風ピクルス</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-461kcal ｸﾞﾗﾑ:20.8g 脂質:7.8g 炭水化:72.2g 食塩相:2.1g</div>	<div>・オムライス</div> <div>・パンプキンサラダ</div> <div>・ハロウィンゼリー(ｸﾞﾚｰﾌﾟゼﾘｰ)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-701kcal ｸﾞﾗﾑ:26.9g 脂質:25.8g 炭水化:84.3g 食塩相:2.9g</div>		
夕	<div>・赤魚の竜田揚げ(付:ｷｬﾍﾞﾂ)</div> <div>・切干大根の炒め煮</div> <div>・オクラのおかか和え</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-493kcal ｸﾞﾗﾑ:20.4g 脂質:10.7g 炭水化:74.0g 食塩相:2.2g</div>	<div>・豚肉と玉子の中華風炒め</div> <div>・かに風味焼売</div> <div>・ハムマカロニサラダ</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-650kcal ｸﾞﾗﾑ:16.8g 脂質:27.7g 炭水化:78.3g 食塩相:2.3g</div>	<div>・鯖の照り焼(付:人参)</div> <div>・じゃが芋の炒め煮</div> <div>・小松菜のお浸し</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-631kcal ｸﾞﾗﾑ:22.1g 脂質:24.6g 炭水化:74.5g 食塩相:2.4g</div>	<div>・ｸﾞﾘﾙﾎﾟﾙﾁｽﾞ(付:ﾌﾞﾛｯｺﾘ)</div> <div>・大豆五目煮</div> <div>・菜の花の辛し和え</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-493kcal ｸﾞﾗﾑ:21.5g 脂質:12.2g 炭水化:70.8g 食塩相:2.0g</div>	<div>・メンチカツ(付:ｷｬﾍﾞﾂ)</div> <div>・なすの揚げ浸し</div> <div>・みかんなます</div> <div>＊御飯(160)</div> <div>＊味噌汁</div> <div>I総計:-723kcal ｸﾞﾗﾑ:16.1g 脂質:29.0g 炭水化:95.8g 食塩相:2.7g</div>		
日計	<div>I総計:-1511kcal ｸﾞﾗﾑ:54.1g 脂質:35.1g 炭水化:230.2g 食塩相:6.0g</div>	<div>I総計:-1614kcal ｸﾞﾗﾑ:52.8g 脂質:47.3g 炭水化:231.5g 食塩相:5.6g</div>	<div>I総計:-1570kcal ｸﾞﾗﾑ:52.0g 脂質:42.6g 炭水化:234.5g 食塩相:6.7g</div>	<div>I総計:-1486kcal ｸﾞﾗﾑ:57.6g 脂質:41.6g 炭水化:212.4g 食塩相:6.5g</div>	<div>I総計:-2056kcal ｸﾞﾗﾑ:65.9g 脂質:75.6g 炭水化:264.1g 食塩相:8.0g</div>		