

献立表(夕食)

2025年10月

◇ふるさと連絡ダイヤル◇
022-776-0210(受付時間9:00~18:00)

日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	
<p>●お食事のキャンセルは前日の15:00まで にお願いいたします。以降のキャンセルは仕込 みの都合から有料とさせていただきます。ご了承 下さいませ。 ●お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いい たします。</p>		<p>●おかずセットの方 献立表には記載されてい ないメニューが追加されて おりますので、栄養表示 が変わります。ご了承くだ さい。</p>		<p>ごはん 豚肉の五目金平 オクラのわさび和え マカロニサラダ もやしの塩麴和え</p>	<p>ごはん マスの幽庵焼き 青菜のナムル 漬物 かぼちゃコロッセ</p>	<p>ごはん 白菜と豚肉の塩あん オクラマヨ ひじき煮 人参の炒め物</p>	<p>ごはん サバのみそ煮 ブロッコリーの海苔和え マッシュさつま芋 オムレツの和風あんかけ</p>
				<p>1kcal - 555 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 22.0 g 炭水化 73.4 g 食塩 2.1 g</p>	<p>1kcal - 597 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.4 g 炭水化 91.0 g 食塩 2.9 g</p>	<p>1kcal - 563 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 25.4 g 炭水化 69.0 g 食塩 1.8 g</p>	<p>1kcal - 554 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 78.2 g 食塩 2.1 g</p>
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
<p>ごはん 豚肉のレモンペッパー炒め ピーマン炒め煮 スパゲティサラダ 青菜の洋風煮浸し</p>	<p>梅わかめごはん あじの西京焼き いんげんサラダ 大学いも もやしのオイスター炒め</p>	<p>ごはん 鶏肉とじゃが芋の照り煮 オクラお浸し 磯辺揚げ 人参とひじきの生姜和え</p>	<p>ごはん サバのおろしあん スナッポごま和え 漬物 なすときのこの煮物</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ ぜんまいナムル 春巻き</p>	<p>ごはん チキンカツ ブロッコリーの海苔和え たけのこ金平 白菜のさっぱり和え</p>	<p>ごはん あじの柚子風味塩焼 スパゲティサラダ ヤングコーンバター醤油 じゃが芋のそぼろ煮</p>	
<p>1kcal - 581 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 26.7 g 炭水化 68.9 g 食塩 1.6 g</p>	<p>1kcal - 574 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.9 g 炭水化 82.6 g 食塩 3.0 g</p>	<p>1kcal - 561 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.6 g 炭水化 79.1 g 食塩 1.8 g</p>	<p>1kcal - 617 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 27.4 g 炭水化 76.7 g 食塩 1.8 g</p>	<p>1kcal - 566 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 21.2 g 炭水化 78.5 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 563 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 19.1 g 炭水化 81.3 g 食塩 2.4 g</p>	<p>1kcal - 597 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.4 g 炭水化 82.9 g 食塩 2.0 g</p>	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
<p>ごはん 鶏団子のカレー煮 いんげん磯和え シルバーサラダ キャベツのペペロンチーノ</p>	<p>ごはん ぶり大根 わかめの中華和え ポテトサラダ かぼちゃと大豆の甘辛あん</p>	<p>ピラフ 鶏肉のハニーマスタードソース スナッポの和え物 フルーツ 青菜と玉子のサラダ</p>	<p>ごはん 白身魚の唐揚げ 絹さやソテー 山菜煮 ナスの酢しょうゆゆかけ</p>	<p>ごはん 鶏肉のさっぱり炒め ごぼうの甘辛揚げ 漬物 いんげんの梅和え</p>	<p>ごはん メバルのかにあん ひじき煮 豆サラダ 里芋のゴマ味噌だれ</p>	<p>ごはん 筑前煮 ちくわ天ぷら さつま芋の甘露煮 ブロッコリーのツナ和え</p>	
<p>1kcal - 586 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.8 g 炭水化 77.6 g 食塩 2.1 g</p>	<p>1kcal - 562 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.8 g 炭水化 84.1 g 食塩 1.9 g</p>	<p>1kcal - 568 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.2 g 炭水化 69.5 g 食塩 2.7 g</p>	<p>1kcal - 634 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 25.8 g 炭水化 82.2 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 553 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.0 g 炭水化 79.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>1kcal - 611 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.6 g 炭水化 92.8 g 食塩 2.4 g</p>	<p>1kcal - 556 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.8 g 炭水化 78.3 g 食塩 1.8 g</p>	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
<p>ごはん 海鮮あんかけ豆腐 なすの直煮 マカロニサラダ 梅金平</p>	<p>ごはん 和風ハンバーグ 青菜と玉子の和え物 チーズポテト 温野菜サラダ</p>	<p>ごはん サバの唐揚げおかかまぶし 春雨生酢 ブロッコリーソテー いんげんとじゃこの炒め物</p>	<p>菜めしごはん 鶏肉とたまごの甘辛炒め オクラのわさび和え 煮豆 青菜の和え物</p>	<p>ごはん 白身魚の南蛮漬け マカロニサラダ ごぼう甘辛煮 白菜とベーコンの煮物</p>	<p>ごはん 鶏肉と大根の柚子こしょう煮 グラッセ スパゲティサラダ キャベツの甘酢和え</p>	<p>ごはん メバルのママレード焼き スナッポみそ和え 煮豆 マスタードポテトサラダ</p>	
<p>1kcal - 555 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 76.8 g 食塩 1.9 g</p>	<p>1kcal - 561 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.8 g 炭水化 85.7 g 食塩 2.4 g</p>	<p>1kcal - 571 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.4 g 炭水化 79.8 g 食塩 1.5 g</p>	<p>1kcal - 581 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.8 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.4 g</p>	<p>1kcal - 591 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 17.1 g 炭水化 89.2 g 食塩 1.8 g</p>	<p>1kcal - 570 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.7 g 炭水化 77.2 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 556 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.1 g 炭水化 87.5 g 食塩 1.5 g</p>	
26日	27日	28日	29日	30日	31日		
<p>ごはん 豚肉とごぼうの甘辛煮 春雨生酢 大学いも ひじきの中華炒め</p>	<p>ごはん あじのゴマゴマ焼 マカロニサラダ 枝豆の梅和え もやしのカレー醤油炒め</p>	<p>ごはん 豚肉のスタミナ炒め れんこん甘辛揚げ オクラマヨ ブロッコリーのおかか和え</p>	<p>ごはん ブリのみりん焼き 人参の味噌バター金平 煮豆 青菜とさつま揚げの炒め物</p>	<p>ごはん 中華三点盛 オクラのナムル 粉ふき芋 ジャージャー麺</p>	<p>きのこごはん あじの蒲焼風 キャベツおかか和え フルーツ カリフラワーのソテー</p>		
<p>1kcal - 587 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.1 g 炭水化 85.4 g 食塩 1.6 g</p>	<p>1kcal - 567 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.5 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.2 g</p>	<p>1kcal - 561 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.0 g 炭水化 75.7 g 食塩 1.7 g</p>	<p>1kcal - 550 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.6 g 炭水化 81.4 g 食塩 1.9 g</p>	<p>1kcal - 580 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.3 g 炭水化 86.8 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 604 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.3 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.3 g</p>		

★お願い★

- 電子レンジでの加熱の際は、必ずふたを取ってお願いいたします。
- 加熱時間は1分~2分です。
- 長くかけ過ぎないようにお願いいたします。

- 一食あたりの食事はエネルギー600kcal、食塩相当量2.3g以下を目安としております。(ごはん150g:約250kcal)
- 仕入れの状況により、献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 到着後は食料品ですのでお早めにお召し上がりください。

献立作成：栄養士・杉元



お弁当のふるさと亭
年中無休