

# 献立表(昼食)

## 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 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 さい。</p>		<p>ごはん ぶり大根 ブロッコリーソテー コーンサラダ じゃが芋と大豆の甘辛あん</p>	<p>ごはん 筑前煮 ちくわ天ぷら スパゲティサラダ カリフラワーのツナ和え</p>	<p>ごはん あじの唐揚げ キャベツの和え物 煮豆 ナスの酢しょうゆかけ</p>	<p>ごはん 鶏肉のさっぱり炒め 土佐煮 マカロニサラダ いんげんのゴマ和え</p>
				<p>1kcal - 561 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.1 g 炭水化 82.9 g 食塩 1.7 g</p>	<p>1kcal - 563 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 21.3 g 炭水化 69.3 g 食塩 1.8 g</p>	<p>1kcal - 589 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.5 g 炭水化 80.7 g 食塩 1.6 g</p>	<p>1kcal - 586 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 20.4 g 炭水化 78.1 g 食塩 1.6 g</p>
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
<p>ごはん メバルのママレード焼き なすポン酢 ちくわの甘辛煮 マスタードポテトサラダ</p>	<p>ごはん 鶏肉の柚子こしょう煮 ごぼうサラダ ヤングコーンのバター醤油 白菜の甘酢和え</p>	<p>ごはん 白身魚の蒲焼風 青菜の辛子和え フルーツ カリフラワーのソテー</p>	<p>ごはん 豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ れんこん甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え</p>	<p>ごはん 魚介の中華炒め オクラマヨ 煮豆 仙台風芋煮</p>	<p>ごはん ぶりのゴマゴマ焼 いんげん生姜和え 豆のごま和えサラダ キャベツのカレー醤油炒め</p>	<p>ツナコーンごはん 鶏肉と秋野菜の甘酢あん スナップソテー 玉ねぎおかか和え 青菜の塩昆布和え</p>	
<p>1kcal - 581 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.5 g 炭水化 80.0 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 553 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.1 g 炭水化 73.3 g 食塩 1.9 g</p>	<p>1kcal - 593 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.9 g 炭水化 86.0 g 食塩 1.6 g</p>	<p>1kcal - 572 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.6 g 炭水化 74.3 g 食塩 1.5 g</p>	<p>1kcal - 553 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.5 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 583 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 22.7 g 炭水化 75.7 g 食塩 2.1 g</p>	<p>1kcal - 556 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.2 g 炭水化 73.9 g 食塩 2.4 g</p>	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
<p>ごはん サバの大葉味噌焼 漬物 粉ふきさつま芋 オクラの香味和え</p>	<p>ごはん 豚肉の五目金平 ブロッコリーサラダ コーンバター もやしの塩麴和え</p>	<p>ごはん マスのバジルソテー いんげんソテー 煮豆 ポトフ</p>	<p>ごはん 白菜と豚肉の塩あん オクラお浸し スパゲティサラダ 人参とツナの炒め物</p>	<p>高菜ごはん サバのみそ煮 ポテトサラダ ひきな炒め オムレツの和風あんかけ</p>	<p>ごはん 中華三点盛 青菜のナムル 粉ふき芋 ジャージャー麺</p>	<p>ごはん あじの幽庵焼き ヤングコーンサラダ フルーツ かぼちゃコロッケ</p>	
<p>1kcal - 569 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.4 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 559 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 23.0 g 炭水化 70.9 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 559 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.2 g 炭水化 84.2 g 食塩 1.6 g</p>	<p>1kcal - 571 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 25.3 g 炭水化 69.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>1kcal - 550 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.6 g 炭水化 71.6 g 食塩 3.3 g</p>	<p>1kcal - 575 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.4 g 炭水化 89.0 g 食塩 2.3 g</p>	<p>1kcal - 588 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.2 g 炭水化 92.4 g 食塩 1.9 g</p>	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
<p>ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き わかめの生姜和え 煮豆 ミックスナムル</p>	<p>ごはん マスときのこのトマト煮 浸し豆 ポテトサラダ タコカツ</p>	<p>ごはん 豚肉の昆布蒸し なすのお浸し 漬物 大根の生姜味噌がけ</p>	<p>ごはん プリのお好み揚げ ひじき煮 カリフラワーサラダ 里芋の煮っころがし</p>	<p>ごはん ロールキャベツ シルバーサラダ かぼちゃ煮 れんこんのごまサラダ</p>	<p>ゆかり枝豆ごはん アジの西京焼き いんげんの生姜和え 土佐煮 もやしのオイスター炒め</p>	<p>ごはん 豚肉のレモンペッパー炒め オクラのマヨ和え 漬物 青菜の洋風煮浸し</p>	
<p>1kcal - 606 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 23.3 g 炭水化 75.8 g 食塩 1.8 g</p>	<p>1kcal - 555 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.2 g 炭水化 83.3 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 562 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 24.4 g 炭水化 72.3 g 食塩 2.1 g</p>	<p>1kcal - 609 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 21.8 g 炭水化 86.1 g 食塩 2.2 g</p>	<p>1kcal - 561 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 19.8 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.0 g</p>	<p>1kcal - 560 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.0 g 炭水化 79.1 g 食塩 2.2 g</p>	<p>1kcal - 574 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 27.0 g 炭水化 65.9 g 食塩 1.9 g</p>	
26日	27日	28日	29日	30日	31日		
<p>ごはん サバの香味だれがけ ブロッコリーサラダ フルーツ 切干大根のお浸し</p>	<p>五目チャーハン 麻婆豆腐 カリフラワーの甘酢漬け ヤングコーンのバター醤油 春巻き</p>	<p>ごはん 白身魚と南瓜のおろしあん いんげんお浸し 漬物 なすときのこの煮物</p>	<p>ごはん 蒸し豚のネギポン酢ダレ ポテトサラダ もやしの海苔和え 昆布の煮物</p>	<p>ごはん メバルのかにあんかけ ひじき煮 スパゲティサラダ 里芋のゴマ味噌だれ</p>	<p>ごはん 豚肉とれんこんの照り煮 ブロッコリーマヨ和え 漬物 人参の生姜和え</p>		
<p>1kcal - 566 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.6 g 炭水化 80.5 g 食塩 1.7 g</p>	<p>1kcal - 554 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.3 g 炭水化 76.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>1kcal - 583 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 22.6 g 炭水化 80.2 g 食塩 1.8 g</p>	<p>1kcal - 552 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 21.9 g 炭水化 73.2 g 食塩 2.1 g</p>	<p>1kcal - 604 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.5 g 炭水化 91.0 g 食塩 1.9 g</p>	<p>1kcal - 576 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.6 g 炭水化 76.8 g 食塩 1.8 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2.1g以下を目安としております。(ごはん150g:約248kcal)
- 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