

献立表(夕食)

2025年11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	木	金	土
						1日 ごはん 鶏団子のすき焼き風 マカロニサラダ なすポン酢 もやしの中華和え エネルギー - 582 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 23.4 g 炭水化 75.1 g 食塩 1.9 g
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日 枝豆わかめごはん アジのこっくり煮 シルバーサラダ もやしの海苔和え ナスの酢しょうゆかけ
ごはん サバの西京焼き 青菜の辛子和え 煮豆 里芋の五目あんかけ エネルギー - 582 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.1 g 炭水化 87.2 g 食塩 1.5 g	ごはん 肉じゃが 豆のごま和えサラダ 人参の甘辛揚げ オクラとひじきの生姜和え エネルギー - 560 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.1 g 炭水化 88.7 g 食塩 2.0 g	ごはん マスのごまみそ煮 玉ねぎの和え物 マカロニサラダ プロッコリーのじゃこ炒め エネルギー - 567 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.7 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.0 g	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め いんげんのマヨ和え 煮豆 青菜の煮浸し エネルギー - 563 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 22.7 g 炭水化 73.9 g 食塩 1.5 g	ごはん 赤魚の中華煮 スペaghettiサラダ 粉ふきさつま芋 カリフラワーのソテー エネルギー - 570 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.4 g 炭水化 83.5 g 食塩 2.5 g	ごはん 豚肉の柳川風 キャベツのマリネ 漬物 炊き合わせ エネルギー - 562 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 21.5 g 炭水化 71.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 20.3 g 炭水化 73.7 g 食塩 2.8 g
9日 ごはん 豚肉と大豆のトマト煮込み 白菜の甘酢和え 豆のごま和えサラダ オムレツ エネルギー - 550 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.5 g 炭水化 76.2 g 食塩 1.9 g	10日 しば昆布ごはん サバのゴマ照焼き ピーマン炒め煮 ヤングコーンソテー 青菜のオイスター炒め エネルギー - 575 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.0 g 炭水化 69.5 g 食塩 2.9 g	11日 ごはん 豚肉のカレー炒め もやしソテー ポテトサラダ 人参の塩昆布和え エネルギー - 567 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 23.6 g 炭水化 71.8 g 食塩 2.0 g	12日 ごはん 魚介と春雨の中華炒め ごぼう甘辛煮 マカロニサラダ 春巻き エネルギー - 558 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.2 g 炭水化 89.4 g 食塩 1.9 g	13日 ごはん デミカツ ひじき煮 杏仁フルーツ いんげんのわさび和え エネルギー - 566 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 19.8 g 炭水化 83.0 g 食塩 1.8 g	14日 ごはん マスの甘辛竜田 人参煮 玉ねぎおかか和え キャベツのコンソメ炒め エネルギー - 586 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 86.3 g 食塩 2.4 g	15日 ごはん 豚肉のブルコギ風 スペaghettiサラダ 漬物 青菜のごま和え エネルギー - 567 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 23.3 g 炭水化 72.1 g 食塩 2.0 g
16日 ごぼうめし サバの照焼き 枝豆の塩昆布和え かぼちゃの甘煮 カリフラワーツナソテー エネルギー - 559 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.4 g 炭水化 73.8 g 食塩 2.2 g	17日 ごはん 豚肉の塩麹炒め タマゴマカロニサラダ 漬物 白菜のさっぱりサラダ エネルギー - 563 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 23.3 g 炭水化 74.6 g 食塩 1.9 g	18日 ごはん 白身魚の野菜あんかけ キャベツの辛子和え なます 筍の甘辛炒め エネルギー - 551 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.3 g 炭水化 81.1 g 食塩 1.7 g	19日 ごはん 鶏肉のママレード焼き 豆サラダ いんげんの生姜和え 山くらげの炒り煮 エネルギー - 570 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 21.0 g 炭水化 70.8 g 食塩 1.5 g	20日 ごはん ブリの山椒照焼 人参の甘辛揚げ シルバーサラダ キャベツのカレー醤油炒め エネルギー - 560 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.3 g 炭水化 75.3 g 食塩 1.8 g	21日 ごはん 鶏肉の南蛮漬け ヤングコーンソテー 漬物 れんこんの梅和え エネルギー - 590 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.2 g 炭水化 81.1 g 食塩 2.2 g	22日 ごはん ますのしそ香焼き キャベツの辛子和え ごぼう甘辛煮 ナスの甘酢あんかけ エネルギー - 560 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.6 g 炭水化 79.2 g 食塩 2.1 g
23日 ごはん 鶏肉のお好み天 青菜ソテー 漬物 白菜の甘酢和え エネルギー - 588 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.4 g 炭水化 73.4 g 食塩 1.9 g	24日 黒米ごはん サバの塩焼き スナップマヨ かぼちゃ煮 金平ごぼう エネルギー - 557 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 20.2 g 炭水化 76.7 g 食塩 2.3 g	25日 ごはん 豚肉のオイスター炒め プロッコリーの塩昆布和え スパゲティサラダ 大根のバター醤油煮 エネルギー - 551 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 22.7 g 炭水化 71.3 g 食塩 1.8 g	26日 ごはん ブリの味噌焼 もやしナムル 粉ふきさつま芋 いんげんと挽肉の炒め物 エネルギー - 559 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.5 g 炭水化 80.9 g 食塩 1.6 g	27日 ごはん ハンバーグのきのこあん シルバーサラダ 煮豆 プロッコリーの塩だれ和え エネルギー - 554 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.2 g 炭水化 89.3 g 食塩 2.2 g	28日 ごはん サバのオリーブ焼 ピーマン炒め煮 漬物 里芋の田楽 エネルギー - 563 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 18.7 g 炭水化 79.8 g 食塩 2.3 g	29日 ごはん 鶏肉とキャベツのとろ旨煮 スナップと玉子和え マカロニサラダ 切干大根のポン酢和え エネルギー - 558 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.6 g 炭水化 76.0 g 食塩 1.9 g
30日 ごはん ますのにんにく醤油焼 スパゲティサラダ 煮豆 もやしと蒸し鶏の和え物 エネルギー - 555 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.1 g 炭水化 77.8 g 食塩 1.8 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>★お願い★</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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いたします。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <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。</p> <p>●お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <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> </div>					

○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。



年中無休