

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
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	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	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 ブロッコリーのじゃこ炒め	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	ごはん 赤魚の中華煮 スパゲティサラダ 粉ふきさつま芋 カリフラワーのソテー	ごはん 豚肉の柳川風 キャベツのマリネ 漬物 炊き合わせ	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
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	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	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	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	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	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	10日	11日	12日	13日	14日	15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	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	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	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	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	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	ごはん 豚肉のブルコギ風 スパゲティサラダ 漬物 青菜のごま和え
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	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	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	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	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	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	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	17日	18日	19日	20日	21日	22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	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	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	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	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	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	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 559 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.4 g 炭水化 73.8 g 食塩 2.2 g	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	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	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	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	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	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	24日	25日	26日	27日	28日	29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	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	ごはん 豚肉のオイスター炒め ブ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	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	ごはん ハンバーグのきのこあん シルバーサラダ 煮豆 ブロッコリーの塩だれ和え	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	ごはん 鶏肉とキャベツのとり旨煮 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 588 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.4 g 炭水化 73.4 g 食塩 1.9 g	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	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	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	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	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	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						

★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。

●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。

●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。

○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

