

# 献立表(昼食)

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 野菜かき揚げ/白身天ぷら プロッコリーのお浸し ひじき煮 筍の甘辛炒め  エネルギー - 575 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 25.2 g 炭水化 76.0 g 食塩 1.7 g
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
ごはん ブルコギ大根 漬物 シルバーサラダ いんげんのおかかマヨ和え	ごはん ぶりの山椒照焼 もやしの海苔和え スパゲティサラダ キャベツのカレー醤油炒め	ごはん 鶏肉のもろみ焼き 絹さやソテー なます 白菜のさっぱりサラダ	ごはん アジの梅照焼き ふきの炒り煮 漬物 カレーコロッケ	ごはん 鶏肉の南蛮漬け プロッコリーの辛子和え 人参煮 れんこんの塩昆布和え	ひじきごはん サバのにんにく醤油焼 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ 青菜のおかか和え	ごはん ハンバーグのきのこあん かぼちゃ煮 マカロニサラダ プロッコリーの塩だれ和え
エネルギー - 556 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 24.2 g 炭水化 71.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.0 g 炭水化 74.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 561 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.7 g 炭水化 70.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー - 563 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.2 g 炭水化 86.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.1 g 炭水化 82.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 561 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.7 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.2 g 炭水化 86.4 g 食塩 2.6 g
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん メバルのレモンペッパー焼き グラッセ スパゲティサラダ キャベツの和風サラダ	ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛ダレ かぼちゃ煮 漬物 いんげんのたらこ和え	ごはん ぶりのしそ香焼き オクラのピリ辛和え 筍きんぴら ナスの甘酢あんかけ	しらすごはん 鶏肉のお好み天 漬物 キャベツの和え物 白菜とわかめのナムル風	ごはん サバのオリーブ焼 スナップお浸し カリフラワーソテー 里芋の田楽	ごはん 豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ 土佐煮 大根のバター醤油煮	ごはん あじの西京焼き プロッコリーの海苔和え 煮豆 じゃが芋の五目あんかけ
エネルギー - 550 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.4 g 炭水化 80.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.2 g 炭水化 79.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 568 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.7 g 炭水化 75.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 561 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 24.3 g 炭水化 64.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 558 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.3 g 炭水化 79.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー - 556 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 22.5 g 炭水化 72.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 559 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.1 g 炭水化 87.9 g 食塩 1.9 g
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん 鶏肉とキャベツのとろ旨煮 いんげんお浸し 豆サラダ 切干大根のポン酢和え	ごはん 赤魚の香味醤油蒸し スナップの和え物 味噌じゃこ大豆 コーンコロッケ	ごはん 鶏団子のすき焼き風 マカロニサラダ ごぼうの甘辛揚げ もやしの中華和え	ごはん サバの生姜煮 スナップお浸し カリフラワーソテー れんこんと玉子のサラダ	さつま芋ごはん 豚肉のどて煮風 スパゲティサラダ 白菜の甘酢和え 小松菜のゴマ炒め	ごはん 赤魚の中華煮 ポテトサラダ 煮豆 カリフラワーのソテー	ごはん 豚肉のカレー炒め プロッコリーのおひたし タマゴマカロニサラダ 人参のツナ和え
エネルギー - 553 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.5 g 炭水化 76.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.5 g 炭水化 79.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 565 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.1 g 炭水化 80.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 564 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.9 g 炭水化 71.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 567 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.7 g 炭水化 78.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 557 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.9 g 炭水化 86.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 562 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.1 g 炭水化 72.2 g 食塩 2.0 g
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん 魚介と春雨の中華炒め スパゲティサラダ グラッセ 春巻き	ごはん 鶏肉とれんこんのうま煮 なます 煮豆 キャベツのごま和え	ごはん マスの甘辛竜田 ヤングコーンソテー 白菜のお浸し 青菜の辛子和え	ごはん 鶏天の銀あん ひじき煮 マカロニサラダ れんこんと枝豆の和え物	ごはん メバルのこっくり煮 ごぼうの甘辛揚げ 豆のごま和えサラダ ナスの酢しょうゆかけ	ツナコーンごはん デミカツ いんげんソテー かぼちゃ煮 白菜のわさび和え	ごはん アジの照焼き 青菜のナムル 人参煮 カリフラワーツナソテー
エネルギー - 556 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.3 g 炭水化 88.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.4 g 炭水化 79.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー - 578 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.7 g 炭水化 85.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 553 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 19.1 g 炭水化 79.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 558 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.3 g 炭水化 78.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.0 g 炭水化 81.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 556 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.2 g 炭水化 78.0 g 食塩 2.2 g
30日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>☆お願い☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●加熱時間は1分~2分です。 長くかけ過ぎないようにお願ひいたします。</li> </ul> </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</p> <p>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>					
鮭枝豆ごはん 豚肉の柳川風 プロッコリーの海苔和え 漬物 炊き合わせ						
エネルギー - 570 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 23.1 g 炭水化 67.9 g 食塩 2.5 g						

○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



年中無休