

週間献立表

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量	
2026/9/29 (火)	御飯 味噌汁 ベーコンとかぶの煮もの ピーマンのゆかりあえ 煮豆	御飯 味噌汁 白身魚の野菜蒸し かぼちゃの甘煮 油揚げの中華サラダ プチデザート	御飯 おすまし 豚肉豆腐 カリフラワーのにんにく炒め いんげんのハムサラダ	ムース	EN 蛋 塩	1,486 kcal 49.9 g 8.8 g
2026/9/30 (水)	御飯 味噌汁 大豆と里いも煮 大根の和風サラダ 漬物	御飯 スープ 照り焼きハンバーグ さつまいもの洋風煮 いかの甘酢あえ プチデザート	御飯 味噌汁 鶏肉のオイスター炒め 冬瓜のきのこ煮 パスタのカレーサラダ	ミニケーキ	EN 蛋 塩	1,461 kcal 44.3 g 9.3 g
2026/10/1 (木)	御飯 味噌汁 揚げ半の昆布炒め カリフラワーのごま味噌あえ 煮豆	御飯 味噌汁 ポークオリーブソテー かにのふわふわ豆腐煮 キャベツの干しえびサラダ プチデザート	御飯 スープ シューマイの華風だれ ピーマンの蒲鉾炒め かぼちゃのクリーミーサラダ	おかき	EN 蛋 塩	1,542 kcal 44.8 g 9.4 g
2026/10/2 (金)	御飯 味噌汁 生揚げと玉ねぎの煮もの 人参のマリネ 漬物	御飯 おすまし 鶏肉のレモンバター炒め 大根の治部煮 ワカメのかにかまあえ プチデザート	御飯 味噌汁 ほっけの梅おろし煮 白菜のツナ炒め ソーセージのフレンチサラダ	ビスケット	EN 蛋 塩	1,499 kcal 50.9 g 9.6 g
2026/10/3 (土)	御飯 味噌汁 高野豆腐の昆布煮 いんげんのわさび風味 ふりかけ	御飯 スープ さわらの生姜焼き ふきと白菜の煮もの さつまいものサラダ プチデザート	御飯 味噌汁 豚肉と竹の子の旨煮 ごぼうのごま油炒め 玉ねぎの酢味噌あえ	どら焼き	EN 蛋 塩	1,491 kcal 50.9 g 8.5 g
2026/10/4 (日)	御飯 味噌汁 玉子ロール 切干のおかかサラダ のり佃煮	御飯 味噌汁 鶏肉の香草炒め 焼き豆腐と人参の煮もの ひじきの彩りあえ プチデザート	御飯 おすまし たらのパター醤油焼き うずらのキャベツ煮 ごまマヨポテト	ゼリー	EN 蛋 塩	1,512 kcal 52.6 g 9.2 g
2026/10/5 (月)	御飯 味噌汁 がんもと木耳の煮もの 白菜のしば漬けあえ ふりかけ	ツナ玉丼 味噌汁 糸こんの甘辛炒め カリフラワーとピーマンのサ ラダ プチデザート	御飯 スープ 豚肉のトマト煮込み 星型の五目しんじょう 大根なます	クレープ	EN 蛋 塩	1,519 kcal 45.4 g 9.4 g

※天候の事情などにより、材料の変更がある場合がございます。

※付け合せの野菜は、稀に味付けのために振った塩こしょうが水分によって小さい固まりになる場合がございますが、品質・味には問題ありません。

調理の手引き

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ
2026/9/29 (火)	■味噌汁(玉ねぎ) ■ベーコンとかぶの煮もの ※ボイル加熱 ■ピーマンのゆかりあえ ■煮豆	■味噌汁(大根) ■白身魚の野菜蒸し ※ボイル加熱 ■かぼちゃの甘煮 ※ボイル加熱 ■油揚げの中華サラダ ■プチデザート	■おすまし(花麴) ■豚肉豆腐 ※ボイル加熱 ■カリフラワーのにんにく炒め ※ボイル加熱 ■いんげんのハムサラダ	ムース
2026/9/30 (水)	■味噌汁(キャベツ) ■大豆と里いも煮 ※ボイル加熱 ■大根の和風サラダ ■漬物	■スープ(春雨) ■照り焼きハンバーグ ※ボイル加熱 キャベツを添える ■さつまいもの洋風煮 ※ボイル加熱 ■いかの甘酢あえ ■プチデザート	■味噌汁(豆腐) ■鶏肉のオイスター炒め ※ボイル加熱 ■冬瓜のきのこ煮 ※ボイル加熱 ■パスタのカレーサラダ	ミニケーキ
2026/10/1 (木) 	■味噌汁(白菜) ■揚げ半の昆布炒め ※ボイル加熱 ■カリフラワーのごま味噌あえ ■煮豆	■味噌汁(大根) ■ポークオリーブソテー ※ボイル加熱 ■かにのふわふわ豆腐煮 ※ボイル加熱 ■キャベツの干しえびサラダ ■プチデザート	■スープ(玉ねぎ) ■シューマイの華風だれ ※ボイル加熱 ■ピーマンの蒲鉾炒め ※ボイル加熱 ■かぼちゃのクリーミーサラダ	おかき
2026/10/2 (金)	■味噌汁(青菜) ■生揚げと玉ねぎの煮もの ※ボイル加熱 ■人参のマリネ ■漬物	■おすまし(豆腐) ■鶏肉のレモンバター炒め ※ボイル加熱 ■大根の治部煮 ※ボイル加熱 ■ワカメのかにかまあえ ■プチデザート	■味噌汁(油揚げ) ■ほっけの梅おろし煮 ※ボイル加熱 ■白菜のツナ炒め ※ボイル加熱 ■ソーセージのフレンチサラダ	ビスケット
2026/10/3 (土)	■味噌汁(キャベツ) ■高野豆腐の昆布煮 ※ボイル加熱 ■いんげんのわさび風味 ■ふりかけ	■スープ(マカロニ) ■さわらの生姜焼き ※ボイル加熱 ■ふきと白菜の煮もの ※ボイル加熱 ■さつまいものサラダ ■プチデザート	■味噌汁(白菜) ■豚肉と竹の子の旨煮 ※ボイル加熱 ■ごぼうのごま油炒め ※ボイル加熱 ■玉ねぎの酢味噌あえ	どら焼き
2026/10/4 (日)	■味噌汁(大根) ■玉子ロール ※ボイル加熱 ■切干のおかかサラダ ■のり佃煮	■味噌汁(玉ねぎ) ■鶏肉の香草炒め ※ボイル加熱 ■焼き豆腐と人参の煮もの ※ボイル加熱 ■ひじきの彩りあえ ■プチデザート	■おすまし(ちくわ) ■たらのバター醤油焼き ※ボイル加熱 ■うずらのキャベツ煮 ※ボイル加熱 ■ごまマヨポテト	ゼリー
2026/10/5 (月)	■味噌汁(豆腐) ■がんと木耳の煮もの ※ボイル加熱 ■白菜のしば漬けあえ ■ふりかけ	■ツナ玉丼 ※ボイル加熱した具材を御飯に盛付ける ■味噌汁(油揚げ) ■糸こんの甘辛炒め ※ボイル加熱 ■カリフラワーとピーマンのサラダ ■プチデザート	■スープ(カリフラワー) ■豚肉のトマト煮込み ※ボイル加熱 ■星型の五目しんじょう ※ボイル加熱 ■大根なます 	クレープ

※天候の事情などにより、材料の変更がある場合がございます。

※付け合せの野菜は、稀に味付けのために振った塩こしょうが水分によって小さい固まりになる場合がございますが、品質・味には問題ありません。

※ボイル加熱は、沸騰してから必ず5分以上ボイルしてください。