

週間献立表

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量	
2026/10/20 (火)	御飯 味噌汁 加賀揚げの田舎煮 旨塩キャベツ ふりかけ	御飯 スープ 油淋鶏風 冬瓜の干しえび煮 うずらとピーマンのサラダ プチデザート	御飯 味噌汁 豚肉の生姜味噌炒め かぼちゃのゆず風味煮 いんげんのツナあえ	ワッフル	EN 蛋 塩	1,522 kcal 49.1 g 9.2 g
2026/10/21 (水)	御飯 味噌汁 大豆と白菜の煮もの しらたきの彩りサラダ 煮豆	御飯 おすまし ぶりの利休焼き なすの土佐煮 もやしのしそマヨあえ プチデザート	御飯 味噌汁 チキンチャンプルー 大根とふきの煮もの 人参のお浸し	ムース	EN 蛋 塩	1,529 kcal 53.0 g 8.3 g
2026/10/22 (木)	御飯 味噌汁 揚げ半の中華炒め れんこんのピーナッツあえ 漬物 	御飯 味噌汁 豚たまキャベツ 焼き豆腐のとろみ煮 きゅうりのかにかまサラダ プチデザート	御飯 おすまし ほっけの梅昆布煮 いんげんの信田炒め ごま塩ポテト	ミニケーキ	EN 蛋 塩	1,472 kcal 51.2 g 9.3 g
2026/10/23 (金)	御飯 味噌汁 がんもと玉ねぎの煮もの 大根の甘酢あえ 煮豆	御飯 味噌汁 鶏肉とじゃがいものごま煮 キャベツのしらす炒め 白菜の和風サラダ プチデザート	御飯 スープ えびボールの野菜煮 竹の子の味噌炒り パスタのトマトサラダ	おかき	EN 蛋 塩	1,505 kcal 45.4 g 9.4 g
2026/10/24 (土)	御飯 味噌汁 玉子ロール 根菜のねぎごまサラダ 漬物	御飯 スープ 白身魚のマリネ風 きのこの玉子とじ コールスローサラダ プチデザート	御飯 味噌汁 鶏肉の五目春雨 金平ごぼう 里いものしば漬けあえ	ビスケット	EN 蛋 塩	1,528 kcal 50.2 g 8.7 g
2026/10/25 (日)	御飯 味噌汁 生揚げの甘辛煮 ピーマンのイタリアンサラダ ふりかけ	御飯 味噌汁 豚すき煮 カリフラワーのかき油炒め ハムと切干のサラダ プチデザート	御飯 おすまし たらのレモンバター蒸し ちくわとさつまいもの煮もの 木耳のおかかあえ	どら焼き	EN 蛋 塩	1,493 kcal 50.0 g 8.9 g
2026/10/26 (月)	御飯 味噌汁 ベーコンのコンソメソテー 白菜の酢のもの のり佃煮	中華丼 味噌汁 木の葉豆腐煮 マカロニと人参のマヨサラダ プチデザート	御飯 スープ ポークチャップ そぼろ大根 ごま味噌ごぼう 	ゼリー	EN 蛋 塩	1,543 kcal 45.6 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
2026/10/20 (火)	■味噌汁(大根) ■加賀揚げの田舎煮 ※ボイル加熱 ■旨塩キャベツ ■ふりかけ	■スープ(枝豆) ■油淋鶏風 ※ボイル加熱 ■冬瓜の干しえび煮 ※ボイル加熱 ■うずらとピーマンのサラダ ■プチデザート	■味噌汁(玉ねぎ) ■豚肉の生姜味噌炒め ※ボイル加熱 ■かぼちゃのゆず風味煮 ※ボイル加熱 ■いんげんのツナあえ	ワッフル
2026/10/21 (水)	■味噌汁(油揚げ) ■大豆と白菜の煮もの ※ボイル加熱 ■しらたきの彩りサラダ ■煮豆	■おすまし(ちくわ) ■ぶりの利休焼き ※ボイル加熱 ■なすの土佐煮 ※ボイル加熱 ■もやしのしそマヨあえ ■プチデザート	■味噌汁(キャベツ) ■チキンチャンプルー ※ボイル加熱 ■大根とふきの煮もの ※ボイル加熱 ■人参のお浸し	ムース
2026/10/22 (木)	 ■味噌汁(玉ねぎ) ■揚げ半の中華炒め ※ボイル加熱 ■れんこんのピーナッツあえ ■漬物	■味噌汁(白菜) ■豚たまキャベツ ※ボイル加熱 ■焼き豆腐のとろみ煮 ※ボイル加熱 ■きゅうりのかにかまサラダ ■プチデザート	■おすまし(豆腐) ■ほっけの梅昆布煮 ※ボイル加熱 ■いんげんの信田炒め ※ボイル加熱 ■ごま塩ポテト	ミニケーキ
2026/10/23 (金)	■味噌汁(青菜) ■がんもと玉ねぎの煮もの ※ボイル加熱 ■大根の甘酢あえ ■煮豆	■味噌汁(玉ねぎ) ■鶏肉とじゃがいものごま煮 ※ボイル加熱 ■キャベツのしらす炒め ※ボイル加熱 ■白菜の和風サラダ ■プチデザート	■スープ(春雨) ■えびボールの野菜煮 ※ボイル加熱 ■竹の子の味噌炒り ※ボイル加熱 ■パスタのトマトサラダ	おかき
2026/10/24 (土)	■味噌汁(豆腐) ■玉子ロール ※ボイル加熱 ■根菜のねぎごまサラダ ■漬物	■スープ(カリフラワー) ■白身魚のマリネ風 ※ボイル加熱 ■きのこの玉子とじ ※ボイル加熱 ■コールスローサラダ ■プチデザート	■味噌汁(キャベツ) ■鶏肉の五目春雨 ※ボイル加熱 ■金平ごぼう ※ボイル加熱 ■里いものしば漬けあえ	ビスケット
2026/10/25 (日)	■味噌汁(玉ねぎ) ■生揚げの甘辛煮 ※ボイル加熱 ■ピーマンのイタリアンサラダ ■ふりかけ	■味噌汁(油揚げ) ■豚すき煮 ※ボイル加熱 ■カリフラワーのかき油炒め ※ボイル加熱 ■ハムと切干のサラダ ■プチデザート	■おすまし(花麴) ■たらのレモンバター蒸し ※ボイル加熱 ■ちくわとさつまいもの煮もの ※ボイル加熱 ■木耳のおかかあえ	どら焼き
2026/10/26 (月)	■味噌汁(大根) ■ベーコンのコンソメソテー ※ボイル加熱 ■白菜の酢のもの ■のり佃煮	■中華丼 ※ボイル加熱した具材を御飯に盛付ける ■味噌汁(キャベツ) ■木の葉豆腐煮 ※ボイル加熱 ■マカロニと人参のマヨサラダ ■プチデザート	■スープ(マカロニ) ■ポークチャップ ※ボイル加熱 ■そぼろ大根 ※ボイル加熱 ■ごま味噌ごぼう 	ゼリー

※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。