

週間献立表

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量	
2026/10/27 (火)	御飯 味噌汁 油揚げと白菜の煮もの ピーマンの甘酢あえ 漬物	御飯 味噌汁 あじのゆずごまダレ 切り麩のかき玉煮 お豆腐のサラダ プチデザート	御飯 スープ ガーリックチキンソテー 生揚げと人参の煮もの カリフラワーのサラダ	ムース	EN 蛋 塩	1,493 kcal 54.6 g 9.2 g
2026/10/28 (水)	御飯 味噌汁 いかともやしのソテー なすのお浸し 煮豆	御飯 おすまし 豚肉のバターポン酢炒め 豆乳入り五目しんじょう いんげんのゆかり漬け プチデザート	御飯 味噌汁 白身魚の西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 甘いもサラダ	ミニケーキ	EN 蛋 塩	1,479 kcal 51.9 g 8.8 g
2026/10/29 (木) 	御飯 味噌汁 三角揚げの鳴門煮 きゅうりのごま風味 漬物	御飯 スープ 豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくの煮もの ベジたまサラダ プチデザート	御飯 味噌汁 肉じゃが 干しえびの中華炒め 大根とおあげのサラダ	おかき	EN 蛋 塩	1,547 kcal 45.3 g 9.0 g
2026/10/30 (金)	御飯 味噌汁 ちくわとかぼちゃ煮 キャベツの辛子あえ 煮豆	御飯 味噌汁 鶏肉のしそチーズ炒め 大根のかにかまあん もやしのマリネ プチデザート	御飯 おすまし 赤魚の白味噌煮 ペンのケチャップ炒め じゃがいもの塩昆布あえ	ビスケット	EN 蛋 塩	1,491 kcal 51.9 g 9.1 g
2026/10/31 (土)	御飯 味噌汁 ビーフンのカラフル炒め 卵豆腐 ふりかけ	かき揚げ丼 おすまし 里いものごま煮 ツナのサウザンサラダ プチデザート	御飯 味噌汁 豚肉とかぶの吉野煮 竹の子の塩だれ炒め キャロットサラダ	どら焼き	EN 蛋 塩	1,500 kcal 40.1 g 8.4 g
2026/11/1 (日)	御飯 味噌汁 ソーセージのスープ煮 いんげんの和風サラダ のり佃煮	御飯 スープ ポークオニオンソテー ごぼうのおかか煮 豆まめサラダ プチデザート	御飯 味噌汁 かにと豆腐のふんわり蒸し がんもと椎茸の煮もの 大根の高菜あえ	ゼリー	EN 蛋 塩	1,447 kcal 42.5 g 9.3 g
2026/11/2 (月)	御飯 味噌汁 切干と玉ねぎの含め煮 白菜のナムル ふりかけ	御飯 味噌汁 たらのおリーブ焼き さつまいもの大豆煮 ハムとピーマンのサラダ プチデザート	御飯 スープ 鶏肉の豆乳煮込み 蒲鉾のごま油炒め ひじきのしそマヨサラダ 	クレープ	EN 蛋 塩	1,501 kcal 49.1 g 8.9 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
2026/10/27 (火)	■味噌汁(キャベツ) ■油揚げと白菜の煮もの ※ボイル加熱 ■ピーマンの甘酢あえ ■漬物	■味噌汁(油揚げ) ■あじのゆずごまダレ ※ボイル加熱 ■切り麩のかき玉煮 ※ボイル加熱 ■お豆腐のサラダ ■プチデザート	■スープ(枝豆) ■ガーリックチキンソテー ※ボイル加熱 ■生揚げと人参の煮もの ※ボイル加熱 ■カリフラワーのサラダ	ムース
2026/10/28 (水)	■味噌汁(白菜) ■いかともやしのソテー ※ボイル加熱 ■なすのお浸し ■煮豆	■おすまし(花麩) ■豚肉のバターポン酢炒め ※ボイル加熱 ■豆乳入り五目しんじょう ※ボイル加熱 ■いんげんのゆかり漬け ■プチデザート	■味噌汁(青菜) ■白身魚の西京焼き ※ボイル加熱 ■高野豆腐のそぼろ煮 ※ボイル加熱 ■甘いもサラダ	ミニケーキ
2026/10/29 (木)	 ■味噌汁(大根) ■三角揚げの鳴門煮 ※ボイル加熱 ■きゅうりのごま風味 ■漬物	■スープ(春雨) ■豆腐ハンバーグ ※ボイル加熱 ■糸こんにゃくの煮もの ※ボイル加熱 ■ベジたまサラダ ■プチデザート	■味噌汁(キャベツ) ■肉じゃが ※ボイル加熱 ■干しえびの中華炒め ※ボイル加熱 ■大根とおあげのサラダ	おかき
2026/10/30 (金)	■味噌汁(玉ねぎ) ■ちくわとかぼちゃ煮 ※ボイル加熱 ■キャベツの辛子あえ ■煮豆	■味噌汁(青菜) ■鶏肉のしそチーズ炒め ※ボイル加熱 ■大根のかにかまあん ※ボイル加熱 ■もやしのマリネ ■プチデザート	■おすまし(豆腐) ■赤魚の白味噌煮 ※ボイル加熱 ■ペンのケチャップ炒め ※ボイル加熱 ■じゃがいもの塩昆布あえ	ビスケット
2026/10/31 (土)	■味噌汁(白菜) ■ビーフンのカラフル炒め ※ボイル加熱 ■卵豆腐 ■ふりかけ	■かき揚げ丼 ※ボイル加熱した具材を御飯に盛付けタレをかける ■おすまし(ちくわ) ■里いものごま煮 ※ボイル加熱 ■ツナのサウザンサラダ ■プチデザート	■味噌汁(油揚げ) ■豚肉とかぶの吉野煮 ※ボイル加熱 ■竹の子の塩だれ炒め ※ボイル加熱 ■キャロットサラダ	どら焼き
2026/11/1 (日)	■味噌汁(大根) ■ソーセージのスープ煮 ※ボイル加熱 ■いんげんの和風サラダ ■のり佃煮	■スープ(マカロニ) ■ポークオニオンソテー ※ボイル加熱 ■ごぼうのおかか煮 ※ボイル加熱 ■豆まめサラダ ■プチデザート	■味噌汁(キャベツ) ■かにと豆腐のふんわり蒸し ※ボイル加熱 ■がんと椎茸の煮もの ※ボイル加熱 ■大根の高菜あえ	ゼリー
2026/11/2 (月)	■味噌汁(油揚げ) ■切干と玉ねぎの含め煮 ※ボイル加熱 ■白菜のナムル ■ふりかけ	■味噌汁(白菜) ■たらのおリーブ焼き ※ボイル加熱 ■さつまいもの大豆煮 ※ボイル加熱 ■ハムとピーマンのサラダ ■プチデザート	■スープ(カリフラワー) ■鶏肉の豆乳煮込み ※ボイル加熱 ■蒲鉾のごま油炒め ※ボイル加熱 ■ひじきのしそマヨサラダ 	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。