

2025年9月8日～9月14日 週間献立表

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
朝食・朝御飯	◆御飯 ◆豆腐ハンバーグの胡麻ドレ ◆味噌汁（じゃが芋、葱）	◆御飯 ◆絹揚げとオクラのお浸し 40g ◆里芋のそぼろ煮 50g ◆味噌汁（ワカメ、竹輪）	◆御飯 ◆小松菜と白菜と豚肉煮 50g ◆スクランブルエッグ（ミックスベジ）45g ◆味噌汁（大根、葱）	◆御飯 ◆ロースハム 1/2枚 ◆-halfオムレツ ◆じゃがマヨ 50g ◆味噌汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆ツナと大根のカレー煮 50g ◆スパゲティ-サラダ 50g ◆味噌汁（麩、葱）	◆御飯 ◆オムレツ 50g ◆ナゲット ◆ポイルキャベツ（フレッチ赤）30g ◆味噌汁（じゃが芋、葱）	◆御飯 ◆温野菜サラダ ◆茄子のミートソース 50g ◆味噌汁（ワカメ、アゲ）
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	523kcal 11.9g 21.0g 1.8g	428kcal 12.1g 4.6g 2.1g	427kcal 13.0g 8.2g 2.0g	438kcal 11.5g 11.3g 2.0g	437kcal 9.3g 10.8g 2.1g	472kcal 16.3g 11.8g 1.9g	452kcal 13.1g 14.8g 1.8g
昼食・基本食	◆御飯 ◆焼きナスと野菜の肉みそかけ ◆法蓮草と錦糸卵のお浸し（現地醤油）35g ◆マカロニサラダ 40g ◆すまし汁（とろろ昆布・葱）	◆御飯 ◆白身フライのタルタルソース ◆いんげんともやしの胡麻和え 35g ◆小松菜の玉子とし 40g ◆味噌汁（麩、葱）	◆御飯 ◆ニラもやし炒めの餃子のせ ◆オクラのぼん酢 35g ◆ゴボウと厚揚げの生姜煮 40g ◆中華スープ（椎茸、ワカメ）	◆ゆかり御飯（ミニ） ◆郷土料理・大分編：鶏天すだち冷やしうどん ◆ブロッコリーと炒り玉子の和え物（浸し）40g ◆フルーツポンチ 35g	◆御飯 ◆焼肉風炒め 120g ◆里芋のカニカマあん ◆冷奴 ◆中華スープ（小松菜）	◆御飯 ◆鯖の塩麹焼き ◆春雨とわかめとおくらの青しそドレ 35g ◆明石焼き風 ◆味噌汁（大根、葱）	◆秋の散らし寿司 ◆小松菜と冬瓜のトロみ生姜浸し 40g ◆手作りゼリー ◆すまし汁（豆腐、葱）
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	514kcal 16.3g 7.5g 3.4g	615kcal 19.4g 22.4g 2.6g	531kcal 13.6g 11.5g 3.2g	492kcal 12.8g 10.5g 3.4g	557kcal 16.2g 18.4g 3.0g	483kcal 22.4g 7.5g 3.1g	534kcal 9.1g 2.5g 3.3g
夕食・基本食	◆御飯 ◆豚の生姜すき煮 120g ◆ツナポテト煮 40g ◆うぐいす豆 35g ◆味噌汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆鶏と大根の柚子味噌煮 120g ◆春雨と胡瓜のゆかり酢 40g ◆一口はんぺんのねぎあんかけ ◆すまし汁（小松菜）	◆御飯 ◆赤魚の粕焼き ◆ベーコンとキャベツのコンソメバター煮 35g ◆里芋の胡麻味噌和え 40g ◆すまし汁（白菜、葱）	◆牛すき丼 120g ◆青梗菜と蒲鉾の辛子和え（浸し）40g ◆漬物（きざみたくあん） ◆味噌汁（ワカメ、アゲ）	◆御飯 ◆カレー鶏じゃが 120g ◆もやしと小松菜のわさび和え（浸し）35g ◆竹輪の磯辺揚げ ◆味噌汁（ワカメ、椎茸）	◆御飯 ◆煮玉子と牛バラ大根煮 ◆キャベツとちりめんの梅かつお和え 35g ◆ひじき蓮根煮 40g ◆味噌汁（白菜、葱）	◆御飯 ◆コロケ ◆ごぼうと豚肉のカレー金平 35g ◆トマトペンネ 40g ◆味噌汁（麩、葱）
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	630kcal 17.1g 2.8g 2.7g	580kcal 19.4g 10.6g 3.5g	497kcal 20.6g 10.1g 3.3g	529kcal 16.2g 15.6g 3.3g	629kcal 20.8g 18.1g 3.2g	506kcal 16.7g 12.7g 3.4g	668kcal 12.0g 21.1g 2.6g

※お米は国内産を使用しております。