

2026年10月12日～10月18日 週間献立表

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食・朝御飯	◆御飯 ◆ポテトのミートソース 70g ◆玉子ロール 1/2 ◆味噌汁(大根、葱)	◆御飯 ◆高菜オムレツ ◆イカ団子と小松菜の煮びたし ◆味噌汁(じゃが芋、ワカメ)	◆御飯 ◆京風がんもの含め煮 ◆やわらか蓮根のきんぴら風 50g ◆味噌汁(ワカメ、葱)	◆御飯 ◆スクランブルエッグ(さつま芋) 50g ◆ロースハム 1/2枚 ◆ボイルキャベツ(フレンチ赤) 30g ◆味噌汁(豆腐、葱)	◆御飯 ◆カレー肉じゃが 70g ◆豆腐ハンバーグ30g ◆味噌汁(ワカメ、アゲ)	◆御飯 ◆ちりめん大豆煮 55g ◆厚焼き玉子(2切れ) ◆味噌汁(キャベツ、葱)	◆御飯 ◆オムレツ 50g ◆ベーコン 1/2枚 ◆ボイルキャベツ(フレンチ赤) 30g ◆味噌汁(麩、葱)
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	383kcal 10.2g 5.1g 1.5g	409kcal 12.0g 4.3g 2.3g	425kcal 11.3g 9.8g 2.2g	399kcal 9.7g 9.8g 1.5g	451kcal 11.4g 8.7g 2.1g	423kcal 16.7g 7.5g 1.9g	449kcal 13.9g 13.3g 1.9g
昼食・基本食	◆御飯 ◆海鮮シューマイの中華あん ◆青梗菜ともやしの生姜浸し 40g ◆オクラのぼんず 35g ◆中華スープ(キャベツ、葱)	◆御飯 ◆ロールキャベツのコンソメ煮 ◆スパゲティーサラダ 40g ◆カレー大根煮 35g ◆味噌汁(麩、葱)	◆秋野菜カレーライス 180g ◆ツナサラダ ◆手作りゼリー	◆郷土料理・京都：かやく御飯(ミニ) ◆郷土料理・京都：宇治の茶そば ◆里芋と蓮根のゆず酢味噌和え 40g ◆うずら豆 35g	◆御飯 ◆大阪ご当地グルメ：肉吸い ◆もやしのネギ胡麻ドレ 35g ◆茄子の田楽	◆御飯 ◆ハムマヨサラダフライ ◆大根のゆかり酢 40g ◆ポトフ煮 35g ◆味噌汁(小松菜)	◆御飯 ◆ソイの塩麹焼き ◆ごぼうのそぼろ煮 40g ◆オクラの山かけ(現地醤油) ◆味噌汁(大根、葱)
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	546kcal 11.3g 16.9g 3.5g	587kcal 12.6g 19.4g 3.2g	618kcal 13.8g 20.7g 2.9g	589kcal 18.3g 7.3g 3.9g	592kcal 17.6g 24.0g 3.9g	547kcal 11.6g 16.6g 3.0g	489kcal 20.7g 4.7g 3.0g
夕食・基本食	◆木の葉丼 ◆三色胡麻和え 40g ◆漬物(しば漬け) ◆豚汁	◆御飯 ◆メバルの粕焼き ◆野菜炒め 40g ◆ブロッコリーと白菜の土佐浸し 35 ◆味噌汁(豆腐、葱)	◆御飯 ◆目玉のせ焼肉風炒め ◆菜の花と絹揚げの辛子和え(浸し) 40g ◆フルーツポンチ 35g ◆味噌汁(大根、葱)	◆御飯 ◆鯖の漬け焼き ◆切干しの中華風七目煮 40g ◆カリフラワーと水菜の青しそドレ 35g ◆味噌汁(白菜、葱)	◆御飯 ◆東北の芋煮会風 120g ◆小松菜と白菜の胡麻浸し 40g ◆フルーツ缶(白桃) 35g ◆味噌汁(麩、葱)	◆御飯 ◆鶏肉と野菜のクリームソース ◆しろ菜とコーンのバター和え(浸し) 40g ◆卵の花サラダ 35g ◆コンソメスープ(クルトン・パセリ)	◆御飯 ◆おでん ◆白花豆 35g ◆キャベツのナムル(浸し) 40g ◆味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	581kcal 18.0g 7.8g 3.2g	495kcal 21.7g 11.0g 2.9g	561kcal 16.8g 15.5g 2.6g	478kcal 21.7g 8.3g 3.1g	510kcal 14.3g 11.2g 2.9g	520kcal 16.1g 12.8g 3.5g	536kcal 18.6g 9.6g 2.9g

※お米は国内産を使用しております。

マルフクメディカルフーズ