

2026年10月19日～10月25日 週間献立表

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝食・朝御飯	◆御飯 ◆ロースハム 1/2枚 ◆ハーフオムレツ ◆じゃがマヨ 60g ◆味噌汁(豆腐、葱)	◆御飯 ◆塩昆布肉じゃが 60g ◆オクラとちりめんのお浸し 38g ◆味噌汁(麩、葱)	◆御飯 ◆ごぼうの時雨煮 45g ◆スクランブル(ミック スベジタブル) 48g ◆味噌汁(大根、葱)	◆御飯 ◆グリーンピースと厚揚げ のそぼろ煮 60g ◆茄子の田楽 ◆すまし汁(ワカメ、 葱)	◆御飯 ◆オムレツ 50g ◆ソーセージ天 ◆サラダ菜 ◆味噌汁(大根、葱)	◆御飯 ◆玉子とウインナーの中 華炒め 60g ◆ミートボール 2ヶ ◆味噌汁(小松菜)	◆御飯 ◆フィッシュソーセージ ◆コーンピースオムレツ ◆温野菜の胡麻ドレ ◆味噌汁(麩、葱)
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	459kcal 11.8g 12.8g 1.6g	401kcal 10.4g 6.4g 1.9g	455kcal 9.6g 10.9g 1.9g	461kcal 11.2g 8.4g 2.3g	400kcal 14.0g 7.5g 1.9g	422kcal 11.6g 11.6g 1.9g	402kcal 11.4g 8.3g 1.9g
昼食・基本食	◆御飯 ◆照り焼きハンバーグ ◆マカロニサラダ 40g ◆小松菜とコーンのコン ソメ醤油煮 35g ◆コンソメスープ(クル トン・パセリ)	◆さつま芋御飯(ミニ) ◆郷土料理・茨木県：け んちんうどん ◆わかめとブロッコリー の辛子酢味噌 40g ◆手作りゼリー	◆御飯 ◆鶏と野菜の塩だれ炒め 120g ◆がんもの含め煮 ◆ポテトサラダ 40g ◆中華スープ(小松菜)	◆御飯 ◆海老つみれと野菜と豚 肉の塩ちゃんこ風 ◆三色酢の物 40g ◆隠元の胡麻煮 35g ◆味噌汁(豆腐、葱)	◆御飯 ◆マヨたまカツ ◆カリフラワーとオクラ とひじきの青しそドレ 40g ◆七目大豆煮 35g ◆コンソメスープ(玉 葱、パセリ)	◆御飯 ◆鯖のタンドリー焼き ◆厚焼き玉子(2切れ) ◆梅ごぼうと春雨と法蓮 草の和え物 40g ◆すまし汁(とろろ昆 布・葱)	◆御飯 ◆ふんわり豆腐の大根お ろしソース ◆ベーコンと小松菜の煮 びたし 35g ◆スパゲティサラダ 40 g ◆味噌汁(豆腐、葱)
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	531kcal 22.6g 18.3g 3.3g	448kcal 10.1g 2.4g 3.8g	569kcal 18.5g 21.7g 3.4g	485kcal 14.6g 4.2g 3.0g	622kcal 9.9g 20.8g 3.4g	526kcal 20.7g 13.8g 3.3g	594kcal 18.3g 21.2g 3.3g
夕食・基本食	◆御飯 ◆焼きナスのそぼろあん ◆青梗菜と白菜の柚子浸 し 35g ◆高野の五目玉子とし 40g ◆味噌汁(キャベツ、 葱)	◆鰻のチラシ寿司 ◆カリフラワーと青菜の わさび和え(浸し) 40g ◆うずら豆 35g ◆すまし汁(とろろ昆 布・葱)	◆御飯 ◆赤魚の土佐漬け焼き ◆大根の味噌煮 40g ◆法蓮草と錦糸のお浸し (現地醤油) 35g ◆すまし汁(ワカメ、椎 茸)	◆御飯 ◆肉豆腐 ◆キャベツと青梗菜の青 しそドレ 40g ◆フルーツ(パイン缶) 35g ◆味噌汁(麩、葱)	◆豚すき丼 120g ◆もやしと胡瓜のゆかり 酢 40g ◆漬物(きざみたくあ ん) ◆味噌汁(じゃが芋、 葱)	◆御飯 ◆とり天の油淋ソース ◆大根のツナ煮 40g ◆おさつ甘露の大学芋風 ◆中華スープ(白菜、 葱)	◆御飯 ◆鰹の煮つけ ◆ごぼうともやしのごま ダレ和え 40g ◆茄子とオクラのぽん酢 35g ◆すまし汁(ワカメ、椎 茸)
エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩	469kcal 14.7g 6.5g 3.2g	554kcal 16.8g 6.9g 3.3g	523kcal 21.4g 6.7g 3.3g	513kcal 14.4g 12.4g 2.8g	549kcal 14.3g 1.1g 3.3g	617kcal 17.9g 11.2g 3.1g	498kcal 22.1g 7.7g 3.3g