

2025年9月15日～9月21日 週間献立表

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
朝食・朝御飯	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ロースハム ◆マカロニサラダ 60g ◆サラダ菜 ◆味噌汁(大根、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆彩り海鮮ステーキ ◆味噌汁(じゃが芋、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚肉とじゃが芋の味噌煮 70g ◆はんぺんの照り焼き ◆すまし汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆カレーボール 2個 ◆青梗菜とベーコンの中華煮びたし 55g ◆味噌汁(ワカメ、アゲ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆スクランブルエッグ(ミックスベジ) 45g ◆フィッシュソーセージ ◆ポイルキャベツ(フレンチ赤) 30g ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆そばろきんぴら 45g ◆じゃがマヨ 50g ◆味噌汁(竹輪、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ベーコン 1/2枚 ◆オムレツ 50g ◆サラダ菜 ◆味噌汁(白菜、葱)
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	431kcal 11.9g 7.2g 2.0g	359kcal 10.3g 2.9g 1.7g	403kcal 10.5g 1.5g 2.1g	408kcal 11.6g 8.9g 2.0g	435kcal 13.9g 12.3g 2.0g	469kcal 9.6g 12.9g 2.1g	414kcal 13.3g 10.6g 1.7g
昼食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆赤飯 ◆敬老の日：赤魚の煮つけ ◆えび酢 ◆花形しんじょと茄子の銀あん ◆お祝いまんじゅう ◆すまし汁(素麺、ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆豆御飯(ミニ) ◆かき玉きのこうどん ◆豚肉ともやしのごまダシ和え 40g ◆フルーツ缶(白桃) 35g 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ソイの山椒漬け焼き ◆小松菜と玉子の和え物(浸し) 40g ◆春雨と高菜の胡麻炒め 35g ◆味噌汁(麩、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆クラッシュハムカツとイタリアンパスタ ◆カリフラワーと水菜の青しそドレ 35g ◆ポテトサラダ 40g ◆コンソメスープ(小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆カレイの磯辺揚げ ◆筍とわかめの辛子酢味噌和え 40g ◆ひじき大豆煮 35g ◆すまし汁(白菜、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆鶏団子のチリソース ◆切干しの田舎煮 40g ◆中華酢の物 40g ◆中華スープ(キャベツ、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆筑前煮 120g ◆法蓮草のお浸し(現地醤油) 35g ◆キャベツとオクラの胡麻和え 35g ◆味噌汁(麩、葱)
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	570kcal 23.8g 9.3g 3.3g	511kcal 16.9g 7.1g 3.9g	497kcal 21.3g 10.7g 3.3g	646kcal 15.9g 23.2g 3.0g	552kcal 20.9g 14.5g 2.7g	563kcal 14.8g 15.6g 3.1g	528kcal 19.8g 12.5g 3.4g
夕食・基本食	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆肉じゃが 120g ◆青梗菜と筍の土佐浸し 35g ◆高野とわけぎの玉子とし 40g ◆味噌汁(ワカメ、竹輪) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆おでん ◆キャベツのチョコレートダシ和え 40g ◆卵の花サラダ 35g ◆味噌汁(白菜、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ロールキャベツのクリームソース ◆ブロッコリーとカニカマのフレンチドレ ◆大根のカレー醤油煮 40g ◆コンソメスープ(クルトン・パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆治部煮 ◆小松菜と蒲鉾のわさび和え(浸し) 40g ◆オクラとエノキのポン酢かけ 38g ◆味噌汁(キャベツ、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚肉と絹揚げの塩だれ炒め 120g ◆ツナ大根煮 40g ◆手作りゼリー ◆中華スープ(椎茸、ワカメ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ぶりの照り焼き ◆もやしのピピンバ風和え物 35g ◆しろ菜とさつま芋の煮びたし 40g ◆味噌汁(豆腐、葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆木の葉丼 ◆豚肉と温野菜の胡麻ドレ ◆漬物(さくら漬) ◆味噌汁(小松菜)
1人分 - たんぱく質 脂質 食塩	576kcal 18.7g 15.7g 3.2g	523kcal 18.8g 15.5g 3.1g	555kcal 12.4g 17.1g 3.3g	508kcal 20.0g 11.5g 3.3g	634kcal 15.1g 9.4g 2.7g	584kcal 23.1g 14.6g 3.2g	576kcal 18.1g 11.1g 3.5g

※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