

予定献立表

2026年10月01日(木)～2026年10月15日(木) 筋ヅス食

予定献立表

	2026年10月12日(月)		2026年10月13日(火)		2026年10月14日(水)		2026年10月15日(木)	
	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食	米飯 味噌汁(こ・人) かぼちゃの2本 アスパラおかか和 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(こ・人) かぼちゃの2本 アスパラおかか和 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(ナメコか) 京かんも倉煮1 減塩醤油3ml(袋) こまひじきふりかけ	米飯 味噌汁(ナメコか) 京かんも倉煮1 オクラ梅肉おかか和 のり佃煮(小袋) こまひじきふりかけ	米飯 味噌汁(大・若) 枝豆とほうろ オクラ梅肉おかか和 のり佃煮(小袋)	米飯 味噌汁(大・若) 枝豆とほうろ オクラ梅肉おかか和 のり佃煮(小袋)	米飯 味噌汁(2湯・玉) 野菜の五色揚げ2 アスパラふりかけ 瀬戸風ふりかけ(袋)	米飯 味噌汁(2湯・玉) 野菜の五色揚げ2 アスパラふりかけ 瀬戸風ふりかけ(袋)
昼食	米飯 ほき磯辺焼 みそ野菜とゆ わ汁 白菜はん酢正油和	米飯 豚しゃぶ焼肉 みそ野菜とゆ 白菜はん酢正油和 牛乳	米飯 チキンポレゾ 塩漬でもも2 塩漬煮干し マヨネーズ(ハ・缶) チンゲン菜と和牛乳	米飯 焼とうもろこし200 塩漬煮干し マヨネーズ(ハ・缶) 牛乳	米飯 チキンソテーと豚肉の塩炒め ゆでたまご 1/3 牛乳	米飯 赤魚アサリかけ50g ゆでたまご 2/3 冬冬漬 減塩醤油3ml(袋) インゲン山葵和牛乳	米飯 牛ひき肉ステーキ2/3 みそ野菜とゆ 冬冬漬 カリフラワー甘酢牛乳	米飯 牛ひき肉ステーキ60g みそ野菜とゆ 冬冬漬 カリフラワー甘酢牛乳
おやつ	チョコクランチクレープ	チョコクランチクレープ	ワッフルいちご・レ	ワッフルいちご・レ	バナナロール1本 おかしなゼリー小袋	バナナロール1本 おかしなゼリー小袋	ミニエクレア 1ヶ	ミニエクレア 1ヶ
夕食	米飯 松風焼き(ナシ) 人参がゆ レタスのサラダ 1000円(2/袋) 小松菜生姜和 グレープフルーツ(2/8)	米飯 しいら味噌煮 50g 人参がゆ レタスのサラダ 1000円(2/袋) 小松菜生姜和 グレープフルーツ(2/8)	米飯 揚げ勝南蛮漬 南蛮煮 2/3 焼き茄子浸し1/2本 減塩醤油3ml(袋) オクラ(2/6)	米飯 揚げ勝南蛮漬 南蛮煮 2/3 焼き茄子浸し1/2本 減塩醤油3ml(袋) オクラ(2/6)	米飯 れんこんと豚肉のソテー きぬぎやと添え えび野菜和え 菜の花練じゅうと和え コーヒードリ	米飯 餃子2・ジャガイロ合 きぬぎやの和え えび野菜和え えび野菜和え 菜の花練じゅうと和え コーヒードリ	米飯 めかじ山椒焼50g ポルキヤベツ ワパナリ 小松菜・マツコノ煮 杏仁豆腐	米飯 ワパナリ(名古屋風) ポルキヤベツ ワパナリ 小松菜・マツコノ煮 杏仁豆腐
	1648 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 34.9 g 糖質 22.4 g 食物繊維 5.1 g	1487 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 39.4 g 糖質 22.0 g 食物繊維 5.1 g	1531 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 41.9 g 糖質 22.4 g 食物繊維 4.9 g	1464 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 40.0 g 糖質 21.3 g 食物繊維 4.9 g	1551 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 40.0 g 糖質 22.2 g 食物繊維 5.5 g	1556 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 39.6 g 糖質 22.3 g 食物繊維 5.5 g	1534 kcal たんぱく質 53.4 g 脂質 46.0 g 糖質 22.3 g 食物繊維 5.1 g	1633 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 49.4 g 糖質 22.3 g 食物繊維 6.6 g