

予定献立表

2026年10月16日(金)～2026年10月31日(土) 筋トレ食

予定献立表

	2026年10月26日(月)	
	A	B

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
朝食	米飯 味噌汁（トウ・若） ハム・ス・びか60 小松菜醤油和え たらこふりかけ	米飯 味噌汁（トウ・若） ハム・ス・びか60 小松菜醤油和え たらこふりかけ	米飯 味噌汁（ニシ・イ） 豆腐・ミート・含め煮 菜の花醤油和え ねり梅（袋）	米飯 味噌汁（ニシ・イ） 豆腐・ミート・含め煮 菜の花醤油和え ねり梅（袋）	米飯 味噌汁（玉・人） ノイロ・チキン 1/33袋 ブロッコリー・ひたし 減塩醤油3ml（袋） うめしそふりかけ	米飯 味噌汁（玉・人） ノイロ・チキン 1/33袋 ブロッコリー・ひたし 減塩醤油3ml（袋） うめしそふりかけ	米飯 味噌汁2（揚・サ） 小粒納豆わが チン・ソイ・浸し 減塩醤油3ml（袋） のり佃煮（小袋）	米飯 味噌汁2（揚・サ） 小粒納豆わが チン・ソイ・浸し 減塩醤油3ml（袋） のり佃煮（小袋）	米飯 味噌汁2（揚・サ） 小粒納豆わが チン・ソイ・浸し 減塩醤油3ml（袋） のり佃煮（小袋）	
昼食	米飯 豚肉・そ風味焼・ロ・ス び（187）ロ・ソ・添え さつま芋サダ 白菜ゆかりあえ 牛乳	米飯 たらこニシ・ブ・ワン・ソ・50g び（187）ロ・ソ・添え さつま芋サダ 白菜ゆかりあえ 牛乳	米飯 焼肉・煮 野菜・ソ・酢・風味 かつ・レ・ソ・山・美・和 牛乳	つけそば 200 うくみ 盛合（卵・チ・サ） 野菜・ソ・酢・風味 牛乳	八宝菜 春雨サラダ 焼茄子・浸し・生姜油・和え 牛乳	米飯 お・し・の・照・焼・き 50g 焼・し・し・と 春雨・ソ・ラ・サ 焼茄子・浸し・生姜油・和え 牛乳	米飯 さんま塩焼 1/2尾 レ・モ・ン イン・炒・煮 かつ・ソ・ソ・ソ・ソ・レ・和え 牛乳	米飯 ミ・ソ・イ・チ・カ・ミ・ソ・チ び・イ・キ・ヤ・ハ・ソ・添 減塩中濃・ハ・ッ・ッ・ス・5ml イン・炒・煮 かつ・ソ・ソ・ソ・ソ・レ・和え 牛乳	米飯 ミ・ソ・イ・チ・カ・ミ・ソ・チ び・イ・キ・ヤ・ハ・ソ・添 減塩中濃・ハ・ッ・ッ・ス・5ml イン・炒・煮 かつ・ソ・ソ・ソ・ソ・レ・和え 牛乳	
おやつ	ショコラブッセ	ショコラブッセ	ソフトサラダ（1袋）	ソフトサラダ（1袋）	バームロール1本 うまい棒（5・ケ・ジ）	バームロール1本 うまい棒（5・ケ・ジ）	ヨーグリー	ヨーグリー		
夕食	米飯 鮭・レ・蒸・し 和・鶏・醤油・あん mi・ミ・野・菜・ビ・ル 大根・サ・リ・揚・炒・煮 オ・ク・ラ・辛・子・和え ナ・ナ・ナ（2/6）	米飯 鶏・野・菜・チ・焼・き 和・鶏・醤油・あん 大根・サ・リ・揚・炒・煮 オ・ク・ラ・辛・子・和え ナ・ナ・ナ（2/6）	米飯 お・け・じ・き・山・根・焼・50g び（187）ソ・添え かつ・ソ・ラ・サ・煮 金・時・豆 バナナ（1/2）	米飯 赤・魚・照・焼 び（187）ソ・添え かつ・ソ・ラ・サ・煮 金・時・豆 バナナ（1/2）	米飯 あ・じ・も・ニ・エ・ル 茹・で・そ・ら・ま・ぬ 切・干・大・根・煮 小・松・菜・醤油・和・え り・ん・こ（2/8）	米飯 あ・じ・も・ニ・エ・ル 茹・で・そ・ら・ま・ぬ 切・干・大・根・煮 小・松・菜・醤油・和・え り・ん・こ（2/8）	米飯 肉・や・く・み・焼・き 茹・で・そ・ら・ま・ぬ 切・干・大・根・煮 小・松・菜・醤油・和・え り・ん・こ（2/8）	米飯 チ・キ・リ・ミ・ス・か・け サ・ダ ノ・イ・ロ・チ・キ・ン（2/袋） 塩・茹・え・だ・ま・め グ・レ・ブ・フル・ク（2/8）	米飯 2・レ・リ・白・菜・添 サ・ダ ノ・イ・ロ・チ・キ・ン（2/袋） 塩・茹・え・だ・ま・め グ・レ・ブ・フル・ク（2/8）	
	184kcal タンパク質 61.5 g 脂質 37.9 g 炭水化物 224.1 g 食塩 4.9 g	184kcal タンパク質 61.6 g 脂質 36.1 g 炭水化物 223.2 g 食塩 5.1 g	184kcal タンパク質 61.6 g 脂質 33.3 g 炭水化物 222.9 g 食塩 5.4 g	184kcal タンパク質 60.0 g 脂質 34.0 g 炭水化物 236.7 g 食塩 8.0 g	184kcal タンパク質 60.0 g 脂質 43.9 g 炭水化物 224.8 g 食塩 5.5 g	184kcal タンパク質 60.4 g 脂質 43.9 g 炭水化物 224.8 g 食塩 5.5 g	184kcal タンパク質 60.2 g 脂質 37.6 g 炭水化物 227.7 g 食塩 4.6 g	184kcal タンパク質 60.2 g 脂質 37.6 g 炭水化物 227.7 g 食塩 4.6 g	184kcal タンパク質 60.2 g 脂質 37.6 g 炭水化物 227.7 g 食塩 4.6 g	
	2026年10月30日（金）		2026年10月31日（土）		2026年10月31日（土）		2026年10月31日（土）			
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
朝食	米飯 味噌汁（玉・サ・ツ） 京・がん・も・含・煮・1 白菜・ひ・た・し 減塩醤油3ml（袋） のりたまごふりかけ	米飯 味噌汁（玉・サ・ツ） 京・がん・も・含・煮・1 白菜・ひ・た・し 減塩醤油3ml（袋） のりたまごふりかけ	米飯 味噌汁（サ・ツ・エ・ト） び・イ・ウ・イ・ン・2本 ハ・ッ・ト・ミ・ト・サ・ダ 焼・き・茄・子・浸・し・1/2本 減塩醤油3ml（袋） こ・ま・じ・き・ふ・り・か・け	米飯 味噌汁（サ・ツ・エ・ト） び・イ・ウ・イ・ン・2本 ハ・ッ・ト・ミ・ト・サ・ダ 焼・き・茄・子・浸・し・1/2本 減塩醤油3ml（袋） こ・ま・じ・き・ふ・り・か・け	米飯 味噌汁（サ・ツ・エ・ト） び・イ・ウ・イ・ン・2本 ハ・ッ・ト・ミ・ト・サ・ダ 焼・き・茄・子・浸・し・1/2本 減塩醤油3ml（袋） こ・ま・じ・き・ふ・り・か・け	米飯 味噌汁（サ・ツ・エ・ト） び・イ・ウ・イ・ン・2本 ハ・ッ・ト・ミ・ト・サ・ダ 焼・き・茄・子・浸・し・1/2本 減塩醤油3ml（袋） こ・ま・じ・き・ふ・り・か・け	米飯 味噌汁（サ・ツ・エ・ト） び・イ・ウ・イ・ン・2本 ハ・ッ・ト・ミ・ト・サ・ダ 焼・き・茄・子・浸・し・1/2本 減塩醤油3ml（袋） こ・ま・じ・き・ふ・り・か・け	米飯 味噌汁（サ・ツ・エ・ト） び・イ・ウ・イ・ン・2本 ハ・ッ・ト・ミ・ト・サ・ダ 焼・き・茄・子・浸・し・1/2本 減塩醤油3ml（袋） こ・ま・じ・き・ふ・り・か・け	米飯 味噌汁（サ・ツ・エ・ト） び・イ・ウ・イ・ン・2本 ハ・ッ・ト・ミ・ト・サ・ダ 焼・き・茄・子・浸・し・1/2本 減塩醤油3ml（袋） こ・ま・じ・き・ふ・り・か・け	米飯 味噌汁（サ・ツ・エ・ト） び・イ・ウ・イ・ン・2本 ハ・ッ・ト・ミ・ト・サ・ダ 焼・き・茄・子・浸・し・1/2本 減塩醤油3ml（袋） こ・ま・じ・き・ふ・り・か・け
昼食	米飯 手作・り・ハ・ン・バ・ー・グ・キ・ノ・ソ・ス・カ コ・ス・ロ・ソ・サ・ダ かつ・レ・ソ・ソ・辛・子・和え 牛乳	食・パ・ン 2枚・ミ・ロ・リ ハ・ン・バ・ー・グ・キ・ノ・ソ・ス・カ 手作・り・ハ・ン・バ・ー・グ・キ・ノ・ソ・ス・カ コ・ス・ロ・ソ・サ・ダ 牛乳	米飯 鮭・照・焼 60g 焼・し・し・と 大・根・含・め・煮 菜・の・花・枝・レ・バ・グ・和・え 牛乳	米飯 鮭・照・焼 60g 焼・し・し・と 大・根・含・め・煮 菜・の・花・枝・レ・バ・グ・和・え 牛乳	米飯 鮭・照・焼 60g 焼・し・し・と 大・根・含・め・煮 菜・の・花・枝・レ・バ・グ・和・え 牛乳	米飯 鮭・照・焼 60g 焼・し・し・と 大・根・含・め・煮 菜・の・花・枝・レ・バ・グ・和・え 牛乳	米飯 鮭・照・焼 60g 焼・し・し・と 大・根・含・め・煮 菜・の・花・枝・レ・バ・グ・和・え 牛乳	米飯 鮭・照・焼 60g 焼・し・し・と 大・根・含・め・煮 菜・の・花・枝・レ・バ・グ・和・え 牛乳	米飯 鮭・照・焼 60g 焼・し・し・と 大・根・含・め・煮 菜・の・花・枝・レ・バ・グ・和・え 牛乳	
おやつ	チョコパイ 1ヶ	チョコパイ 1ヶ	チョコパイ 1ヶ	チョコパイ 1ヶ	チョコパイ 1ヶ	チョコパイ 1ヶ	チョコパイ 1ヶ	チョコパイ 1ヶ	チョコパイ 1ヶ	
夕食	米飯 ほききにミ mix野菜・ギ カ・ソ・ウ・ス・か ナムル オ・ク・ラ・梅・肉・お・か・か・和え カットマンゴ	米飯 カ・ソ・ウ・の・煮・付 40g ギ・イ・ル・イ・レ ナムル オ・ク・ラ・梅・肉・お・か・か・和え カットマンゴ	米飯 ハ・ン・タ・キ・ル・ミ・ト・サ・ダ ブ・ロ・ウ・リ・サ・ダ う・く・す・煮・豆 ア・セ・ロ・ラ・ゼ・リ	米飯 ハ・ン・タ・キ・ル・ミ・ト・サ・ダ ブ・ロ・ウ・リ・サ・ダ う・く・す・煮・豆 ア・セ・ロ・ラ・ゼ・リ	米飯 ハ・ン・タ・キ・ル・ミ・ト・サ・ダ ブ・ロ・ウ・リ・サ・ダ う・く・す・煮・豆 ア・セ・ロ・ラ・ゼ・リ	米飯 ハ・ン・タ・キ・ル・ミ・ト・サ・ダ ブ・ロ・ウ・リ・サ・ダ う・く・す・煮・豆 ア・セ・ロ・ラ・ゼ・リ	米飯 ハ・ン・タ・キ・ル・ミ・ト・サ・ダ ブ・ロ・ウ・リ・サ・ダ う・く・す・煮・豆 ア・セ・ロ・ラ・ゼ・リ	米飯 ハ・ン・タ・キ・ル・ミ・ト・サ・ダ ブ・ロ・ウ・リ・サ・ダ う・く・す・煮・豆 ア・セ・ロ・ラ・ゼ・リ	米飯 ハ・ン・タ・キ・ル・ミ・ト・サ・ダ ブ・ロ・ウ・リ・サ・ダ う・く・す・煮・豆 ア・セ・ロ・ラ・ゼ・リ	米飯 ハ・ン・タ・キ・ル・ミ・ト・サ・ダ ブ・ロ・ウ・リ・サ・ダ う・く・す・煮・豆 ア・セ・ロ・ラ・ゼ・リ
	184kcal タンパク質 55.8 g 脂質 48.8 g 炭水化物 223.3 g 食塩 5.2 g	184kcal タンパク質 56.0 g 脂質 53.1 g 炭水化物 209.0 g 食塩 5.5 g	184kcal タンパク質 63.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.1 g 食塩 6.4 g	184kcal タンパク質 63.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.1 g 食塩 6.4 g	184kcal タンパク質 63.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.1 g 食塩 6.4 g	184kcal タンパク質 63.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.1 g 食塩 6.4 g	184kcal タンパク質 63.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.1 g 食塩 6.4 g	184kcal タンパク質 63.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.1 g 食塩 6.4 g	184kcal タンパク質 63.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.1 g 食塩 6.4 g	184kcal タンパク質 63.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.1 g 食塩 6.4 g