

Weekly Menu

2026年

10月11日～10月17日

事業所名

写真は◆印のお料理のイメージです。

	10月11日(日)	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)	
								
朝食和	御飯 厚焼き玉子 五目豆 ふりかけ みそ汁	御飯 ミニバーグ 白菜和え みそ汁	御飯 半熟目玉焼き 納豆 ふりかけ みそ汁	御飯 白玉子焼き 小松菜旨塩和え みそ汁	御飯 鰯西京漬け ツナじゃが芋炒め煮 ふりかけ みそ汁	御飯 アンサンブルエッグ マカロニサラダ みそ汁	御飯 スクランブル ベーコン みそ汁	朝食和
朝食洋	パン 厚焼き玉子 五目豆 ジャム、マーガ 牛乳	パン ミニバーグ 白菜和え ジャム、マーガ 牛乳	パン 半熟目玉焼き 鶏肉キャベツソテー ジャム、マーガ 牛乳	パン 白玉子焼き 小松菜旨塩和え ジャム、マーガ 牛乳	パン 大豆トマト煮 ツナじゃが芋炒め煮 ジャム、マーガ 牛乳	パン アンサンブルエッグ マカロニサラダ ジャム、マーガ 牛乳	パン スクランブル ベーコン ジャム、マーガ 牛乳	朝食洋
昼食	◆ハヤシライス クリームコロッケ サラダ スープ	たぬきそば 豆腐包み焼き 海老のぬた デザート	御飯 ★銀鰯照り焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーの胡麻サラダ みそ汁	御飯 エビ&白身フライ マカロニソテー デザート スープ	御飯 豚肉辛味噌炒め がんもの煮物 茄子の揚げ浸し すまし汁	タンメン かに玉 ナムル デザート	★ねぎとろちらし ごぼう炒り煮 白和え すまし汁	昼食
夕食	御飯 ★カレイ幽庵焼き 厚揚げ煮 かぶの甘酢漬け みそ汁	御飯 ◆チキンカルボナーラソース 大根トマト煮 マリネ スープ	御飯 ◆豚肉のバター醤油炒め ちぎり揚げの煮物 冷奴 みそ汁	御飯 ◆牛すき煮 焼豚ともやしの塩炒め 温玉 みそ汁	御飯 ◆和風ハンバーグ 蓮根の南蛮炒め わかめの酢の物 みそ汁	御飯 ◆舌平目黒コショウだれ 竹輪煮物 ほうれん草胡麻和え みそ汁	御飯 ◆鶏肉野菜あん 大学芋 ちんげん菜辛子和え スープ	夕食
和洋	エネルギー 1527 kcal 脂質 44.3 g たんぱく質 62.2 g 塩分 8.9 g エネルギー 1557 kcal 脂質 46.7 g たんぱく質 63.1 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1699 kcal 脂質 56.1 g たんぱく質 49.5 g 塩分 9.0 g エネルギー 1677 kcal 脂質 67.0 g たんぱく質 50.1 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1715 kcal 脂質 55.5 g たんぱく質 52.1 g 塩分 9.3 g エネルギー 1604 kcal 脂質 53.2 g たんぱく質 51.3 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1597 kcal 脂質 42.2 g たんぱく質 54.4 g 塩分 8.6 g エネルギー 1529 kcal 脂質 50.0 g たんぱく質 51.6 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1628 kcal 脂質 51.9 g たんぱく質 59.1 g 塩分 8.9 g エネルギー 1593 kcal 脂質 56.4 g たんぱく質 59.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1665 kcal 脂質 43.2 g たんぱく質 60.2 g 塩分 9.7 g エネルギー 1742 kcal 脂質 45.8 g たんぱく質 61.0 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1544 kcal 脂質 41.4 g たんぱく質 62.3 g 塩分 9.5 g エネルギー 1541 kcal 脂質 52.4 g たんぱく質 63.3 g 塩分 9.6 g	和洋