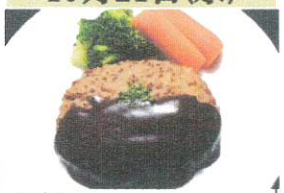
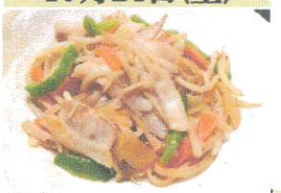
Weekly Menu

2026年
10月18日～10月24日

事業所名

写真は◆印のお料理のイメージです。

	10月18日(日)	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)	
								
朝食和	御飯 厚焼き玉子 うの花 ふりかけ みそ汁	御飯 オムレツ ほうれん草和え みそ汁	御飯 白身魚バーグ 納豆 ふりかけ みそ汁	御飯 かに玉 チンゲン菜旨塩和え みそ汁	御飯 カレイ生姜醤油煮 昆布さつま揚げ炒め煮 ふりかけ みそ汁	御飯 洋風玉子焼き スパゲティサラダ みそ汁	御飯 スクランブル ウィンナー みそ汁	朝食和
朝食洋	パン 厚焼き玉子 うの花 ジャム、マーガ 牛乳	パン オムレツ ほうれん草和え ジャム、マーガ 牛乳	パン 白身魚バーグ じゃが芋ひき肉炒め ジャム、マーガ 牛乳	パン かに玉 チンゲン菜旨塩和え ジャム、マーガ 牛乳	パン 野菜のクリーム煮 昆布さつま揚げ炒め煮 ジャム、マーガ 牛乳	パン 洋風玉子焼き スパゲティサラダ ジャム、マーガ 牛乳	パン スクランブル ウィンナー ジャム、マーガ 牛乳	朝食洋
昼食	御飯 ★金目煮付け 肉じゃが もずく酢 みそ汁	天丼 竹輪炒り煮 小松菜の辛子和え みそ汁	御飯 厚揚のそぼろ炒め 冬瓜煮 ブロッコリー明太マヨ和え みそ汁	けんちんうどん 錦糸卵海老しんじょう ほうれん草和え デザート	御飯 ◆豚カツ 茸ソテー デザート みそ汁	チャーハン ギョーザ ナムル スープ	御飯 ★鮭塩焼き さつま芋そぼろあん キャベツのゆかり和え みそ汁	昼食
夕食	御飯 ◆豚肉生姜焼き 厚揚げおろしポン酢 海月和え みそ汁	御飯 ◆チキンガーリックソース ハム野菜ソテー デザート スープ	松茸御飯 ◆黒むつ西京漬け 南瓜煮 白菜お浸し すまし汁	御飯 ◆ハンバーグデミソース ジャーマンポテト マリネ スープ	御飯 鶏肉チリソース炒め 炒り豆腐 さつま芋サラダ スープ	御飯 ◆牛肉玉子とじ ごぼう炒り煮 ちんげん菜ピーナッツ和え みそ汁	御飯 ◆豚肉ともやしの炒め物 がんもの煮物 レタスの和風サラダ みそ汁	夕食
和	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1524 kcal 脂質 47.2 g たんぱく質 49.5 g 塩分 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556 kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 58.8 g 塩分 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604 kcal 脂質 45.6 g たんぱく質 62.7 g 塩分 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1610 kcal 脂質 36.3 g たんぱく質 69.2 g 塩分 9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1537 kcal 脂質 45.6 g たんぱく質 53.1 g 塩分 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1715 kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 67.2 g 塩分 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1695 kcal 脂質 55.3 g たんぱく質 61.8 g 塩分 8.9 g	和
洋	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1360 kcal 脂質 46.5 g たんぱく質 46.5 g 塩分 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1485 kcal 脂質 43.4 g たんぱく質 56.1 g 塩分 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1617 kcal 脂質 55.0 g たんぱく質 59.7 g 塩分 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1643 kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 70.8 g 塩分 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1560 kcal 脂質 57.1 g たんぱく質 50.1 g 塩分 9.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1547 kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 64.4 g 塩分 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627 kcal 脂質 63.8 g たんぱく質 59.1 g 塩分 9.0 g	洋