

Weekly Menu

2026年

10月4日～10月10日

事業所名

写真は◆印のお料理のイメージです。

	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	
								
朝食和	御飯 厚焼き玉子 ひじき煮 ふりかけ みそ汁	御飯 ハムステーキ 春菊和え みそ汁	御飯 豆腐ハンバーグ 納豆 ふりかけ みそ汁	御飯 玉子ロール ほうれん草旨塩和え みそ汁	御飯 赤魚西京漬け 竹の子煮 ふりかけ みそ汁	御飯 オムレツ 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 ひじき煮 ジャム、マーガ 牛乳	パン ハムステーキ 春菊和え ジャム、マーガ 牛乳	パン 豆腐ハンバーグ ミニボトフ ジャム、マーガ 牛乳	パン 玉子ロール ほうれん草旨塩和え ジャム、マーガ 牛乳	パン ハムじゃが芋炒め 竹の子煮 ジャム、マーガ 牛乳	パン オムレツ 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 鶏竜田油淋ソース 竹輪炒り煮 ほうれん草の辛子和え みそ汁	きのこクリームスパゲティ ロールキャベツ サラダ スープ	御飯 ◆★鮭の粕漬け焼き 冬瓜煮 カリフラワーの胡麻ドレ和え みそ汁	◆カツ丼 大根の金平 胡麻豆腐 みそ汁	◆味噌ラーメン エビと玉子のチリソース炒め ナムル デザート	パン二種 ★ローストビーフサラダ ベーコンポテトソテー デザート スープ	御飯 豚肉ねぎ塩炒め がんもの煮物 チンゲン菜ピーナッツ和え みそ汁	昼食
夕食	御飯 ◆★カレイみりん漬け焼き 肉じゃが おくら和え みそ汁	御飯 ◆かに玉 肉団子 デザート スープ	御飯 ★豚ロース生姜焼き さつま芋の甘煮 かぶのゆかり和え みそ汁	御飯 牛肉豆乳味噌煮 厚揚げ炒め 小松菜の塩麴和え すまし汁	御飯 ハンバーグオニオンソース 里芋煮 白菜の塩昆布和え みそ汁	御飯 ◆ほっけ塩焼き 根菜の煮物 焼き茄子 みそ汁	きのこ炊き込み御飯 ◆鶏肉の山椒焼き 南瓜煮 レタスサラダ みそ汁	夕食
和洋	エネルギー 1503 kcal 脂質 33.0 g たんぱく質 51.1 g 塩分 7.7 g エネルギー 1573 kcal 脂質 50.5 g たんぱく質 52.1 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1646 kcal 脂質 45.6 g たんぱく質 66.1 g 塩分 9.9 g エネルギー 1567 kcal 脂質 46.2 g たんぱく質 70.3 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1608 kcal 脂質 45.5 g たんぱく質 50.0 g 塩分 8.1 g エネルギー 1598 kcal 脂質 43.7 g たんぱく質 51.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1687 kcal 脂質 46.9 g たんぱく質 67.7 g 塩分 8.7 g エネルギー 1751 kcal 脂質 59.6 g たんぱく質 71.5 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1524 kcal 脂質 49.8 g たんぱく質 50.5 g 塩分 10.0 g エネルギー 1365 kcal 脂質 49.1 g たんぱく質 47.5 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1552 kcal 脂質 50.1 g たんぱく質 52.9 g 塩分 8.8 g エネルギー 1490 kcal 脂質 58.8 g たんぱく質 50.4 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1547 kcal 脂質 40.9 g たんぱく質 52.0 g 塩分 8.6 g エネルギー 1629 kcal 脂質 49.7 g たんぱく質 51.7 g 塩分 8.3 g	和洋