Weekly Menu

2026年
11月22日～11月28日

事業所名

写真は◆印のお料理のイメージです。

	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	
								
朝食和	御飯 厚焼き玉子 切干大根 ふりかけ みそ汁	御飯 ハムステーキ ほうれん草和え みそ汁	御飯 白玉子焼き 納豆 ふりかけ みそ汁	御飯 半熟目玉焼き 豆腐とひじきの炒り煮 みそ汁	御飯 さんま梅煮 ツナじゃが芋炒め 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 切干大根 ジャム、マーガ 牛乳	パン ハムステーキ ほうれん草和え ジャム、マーガ 牛乳	パン 白玉子焼き いんげんの胡麻和え ジャム、マーガ 牛乳	パン 半熟目玉焼き 豆腐とひじきの炒り煮 ジャム、マーガ 牛乳	パン やわらか大豆と豆乳クリーム煮 ツナじゃが芋炒め 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	御飯 ◆ポークカレー クリームコロッケ サラダ スープ	サンドイッチ 大根トマト煮 マリネ スープ	御飯 ◆豚肉生姜焼き さつま芋の甘煮 冷奴 みそ汁	◆塩ラーメン 焼き餃子 キムチ和え デザート	御飯 ◆ハンバーグデミソース ハムキャベツソテー サラダ スープ	豚すき丼 竹輪炒り煮 白菜の塩昆布和え みそ汁	御飯 ★カレイ照り焼き 厚揚げと根菜の煮物 かぶの酢の物 みそ汁	昼食
夕食	御飯 鶏肉豆乳味噌煮 ごぼう炒り煮 デザート すまし汁	御飯 ◆そぼろ厚揚げ炒め 里芋煮 ブロッコリーのたらこマヨ和え みそ汁	菜飯 黒むつ粕漬け焼き 冬瓜煮 キャベツの甘酢漬け みそ汁	御飯 牛肉豆腐 薩摩揚と大根の炒め物 小松菜の胡麻和え みそ汁	御飯 ★豚ロース味噌漬け焼き 南瓜煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え すまし汁	麦御飯 ◆ほっけ塩焼き 肉じゃが とろろ みそ汁	御飯 ◆鶏肉ガリバタ炒め がんもとふきの煮物 サラダ みそ汁	夕食
和	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1639 kcal 脂質 38.8 g たんぱく質 56.5 g 塩分 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578 kcal 脂質 40.9 g たんぱく質 54.0 g 塩分 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1580 kcal 脂質 50.4 g たんぱく質 56.0 g 塩分 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1632 kcal 脂質 53.9 g たんぱく質 51.2 g 塩分 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1685 kcal 脂質 56.1 g たんぱく質 73.1 g 塩分 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1517 kcal 脂質 42.3 g たんぱく質 48.5 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546 kcal 脂質 42.4 g たんぱく質 64.9 g 塩分 8.7 g	和
洋	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1485 kcal 脂質 39.0 g たんぱく質 54.0 g 塩分 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1495 kcal 脂質 49.4 g たんぱく質 51.1 g 塩分 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1545 kcal 脂質 54.2 g たんぱく質 56.4 g 塩分 9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1597 kcal 脂質 54.7 g たんぱく質 52.8 g 塩分 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1682 kcal 脂質 67.1 g たんぱく質 74.1 g 塩分 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1423 kcal 脂質 42.5 g たんぱく質 47.4 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1489 kcal 脂質 51.1 g たんぱく質 62.3 g 塩分 8.7 g	洋