

令和 7 年 10 月 献 立 表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	水	朝食バイキング		グリルチキン&コロッケ	胡麻和え	味噌汁	おでん	エビミックスフライ	味噌汁
				1017 kcal	36.6 g		892 kcal	31.5 g	
2	木	さばの味噌煮	豆腐サラダ	カレーライス	盛合せサラダ	コンク	チキン塩たれ焼き 豚のオイスターソース炒め	白菜とハムの辛子和え	味噌汁
		664 kcal 25.6 g	430 kcal 17.6 g	1118 kcal	24.1 g		865 kcal 31.0 g	917 kcal	33.9 g
3	金	温泉卵	コールスローサラダ	豚の磯辺天	もやしとにらのソテー	味噌汁	鶏のねぎ味噌焼き	春雨サラダ	スープ
		616 kcal 20.8 g	479 kcal 15.1 g	1010 kcal	39.2 g		965 kcal	31.6 g	
4	土	朝食バイキング		豚肉の一味風味	卵サラダ	味噌汁	鶏の揚げ煮	ビーフンソテー	味噌汁
				1079 kcal	34.6 g		963 kcal	37.2 g	
5	日	朝食バイキング		チキンガーリック焼	炒り豆腐	味噌汁	親子丼	野菜サラダ	味噌汁
				903 kcal	40.4 g		1079 kcal	35.3 g	
6	月	厚揚げの生姜煮	切干大根の和風サラダ	照焼ハンバーグ	お浸し	味噌汁	鶏のチヌ焼 すき煮	五目ひじき	味噌汁
		719 kcal 26.4 g	483 kcal 14.8 g	916 kcal	31.5 g		838 kcal 39.3 g	925 kcal	39.1 g
7	火	高野豆腐の玉子とじ	ハムサラダ	豚肉のカレー天	鶏となすのピリ辛炒め	味噌汁	白身フライ 肉味噌キャベツ	ほうれん草サラダ	かき玉汁
		619 kcal 20.3 g	479 kcal 17.2 g	1143 kcal	36.7 g		921 kcal 31.5 g	992 kcal	29.3 g
8	水	きのこソテー	フルーツヨーグルト	ハヤシライス	盛合せサラダ	コンク	鶏と野菜の甘酢炒め キャベツメンチカツ	マカロニサラダ	味噌汁
		607 kcal 17.6 g	480 kcal 15.4 g	1209 kcal	24.0 g		981 kcal 35.2 g	980 kcal	34.4 g
9	木	レンコンのおかか煮	チンゲン菜とツナの炒め物	かますの竜田揚げ	うま煮	豚汁	きつねうどん きつねそば	ミニチキンカツ	ゼリー
		585 kcal 15.6 g	540 kcal 17.3 g	925 kcal	33.7 g		995 kcal 19.5 g	1025 kcal	23.7 g
10	金	金平こんにやく	ミックスサラダ	鶏の唐揚げ	切干大根煮	味噌汁	柳川煮風	ブロッコリーとウィンナーソテー	味噌汁
		604 kcal 17.0 g	493 kcal 15.3 g	912 kcal	33.7 g		920 kcal	31.3 g	
11	土	朝食バイキング		鶏のみそ焼き	拌三絲	すまし汁	豚のマスタードマヨかけ	高野豆腐の煮物	味噌汁
				921 kcal	33.4 g		885 kcal	37.9 g	
12	日	朝食バイキング		ポークピカタ	ブロッコリーサラダ	味噌汁	鶏のチリソース	ごぼうと竹輪の炒め煮	スープ
				969 kcal	29.9 g		956 kcal	45.4 g	
13	月	朝食バイキング		コンビフライ	豚とじゃが芋のガーリック炒め	味噌汁	鶏と白菜のクリーム煮	きんぴらごぼう	味噌汁
				952 kcal	32.8 g		911 kcal	32.5 g	
14	火	ハムエッグ	シーザーサラダ	豚のねぎ塩丼	オーロラサラダ	味噌汁	鶏のごま大ぶら 豚肉の照焼き	おくらのおかか和え	味噌汁
		690 kcal 20.6 g	451 kcal 16.0 g	1260 kcal	30.4 g		990 kcal 38.0 g	810 kcal	24.6 g
15	水	赤魚のみりん焼き	大根サラダ	▶ 体育祭頑張れフェア ▶			豚キムチ チキンポテト	きのこマリネ	味噌汁
		637 kcal 27.3 g	472 kcal 16.1 g				861 kcal 9.0 g	867 kcal	40.2 g
16	木	がんも煮	野菜炒め	チキンカレー	マカロニサラダ	コンク	鶏のハーベキューソース 豆腐野菜ハンバーグ	そばろ煮	味噌汁
		618 kcal 19.6 g	532 kcal 16.4 g	1125 kcal	35.0 g		1021 kcal 41.9 g	777 kcal	36.4 g
17	金	オムレツ	チーズサラダ	中津から揚げ	オクラとしめじの和え物	味噌汁	回鍋肉	揚げ出し豆腐	味噌汁
		662 kcal 21.7 g	488 kcal 17.0 g	900 kcal	31.6 g		944 kcal	39.4 g	
18	土	朝食バイキング		鶏肉の黒胡椒唐揚げ	春雨の中華和え	味噌汁	ポークチャップ	キャベツのピーナッツ和え	味噌汁
				1027 kcal	31.6 g		851 kcal	29.1 g	
19	日	朝食バイキング		ブルコギ風	白菜のなめ茸和え	味噌汁	とり天	にらと豆腐の卵炒め	味噌汁
				874 kcal	31.8 g		993 kcal	43.3 g	
20	月	もやしときのこのソテー	10種サラダ	ポーク南蛮	ビーフンサラダ	味噌汁	タラのフライ さばの味噌煮	鶏じゃが	すまし汁
		573 kcal 17.0 g	518 kcal 16.9 g	1086 kcal	36.0 g		962 kcal 34.2 g	891 kcal	34.4 g
21	火	糸こんにやくのそぼろ炒め	シーザーサラダ	豚の香草パン粉焼き	いんげんの胡麻和え	味噌汁	麻婆丼 生妻焼き丼	揚げなす	味噌汁
		604 kcal 17.8 g	511 kcal 16.8 g	849 kcal	40.2 g		1229 kcal 33.7 g	1232 kcal	28.3 g
22	水	温泉卵	切干大根のサラダ	ひき肉のカレー	盛合せサラダ	コンク	鶏のたれ炒め 手羽のさっぱり煮	ごぼうサラダ	味噌汁
		616 kcal 20.8 g	494 kcal 16.6 g	1118 kcal	25.7 g		898 kcal 37.9 g	846 kcal	34.3 g
23	木	肉ごぼう	マセドアンサラダ	ちゃんぽん	揚げ餃子	みかん缶	豚ハークラップ 豚肉の竜田揚げ	ほうれん草とコーンのサラダ	味噌汁
		663 kcal 17.9 g	501 kcal 17.1 g	1097 kcal	38.1 g		1095 kcal 34.0 g	925 kcal	25.1 g
24	金	厚揚げの煮物	ひじきのサラダ	ポークソテー オニオンソース	けんちん煮	味噌汁	鶏のトマト煮	マリネ風	スープ
		600 kcal 23.3 g	487 kcal 16.5 g	880 kcal	31.8 g		940 kcal	43.3 g	
25	土	朝食バイキング		つくね丼	四川風炒め	味噌汁	豚肉とにらの炒め物	糸こんにやくのピリ辛炒め	味噌汁
				1203 kcal	36.1 g		878 kcal	30.0 g	
26	日	朝食バイキング		タンドリーポーク	スパゲティサラダ	味噌汁	揚げ鶏の甘辛ソース	チンゲン菜と竹輪の中華煮	味噌汁
				888 kcal	25.9 g		931 kcal	46.7 g	
27	月	千草和え	スパソテー	かつとじ煮	大根サラダ	味噌汁	豚と野菜の麻婆炒め 鶏肉の照焼	もやしとハムの辛子和え	味噌汁
		561 kcal 25.0 g	574 kcal 25.0 g	944 kcal	29.5 g		888 kcal 30.3 g	814 kcal	31.2 g
28	火	ベーコンソテー	レタスサラダ	チキン南蛮	ほうれん草の和え物	味噌汁	肉豆腐 ポークイタリアン焼	青切昆布煮	味噌汁
		602 kcal 20.5 g	453 kcal 13.1 g	1005 kcal	38.6 g		952 kcal 30.1 g	957 kcal	28.1 g
29	水	竹輪のごま炒め	フルーツヨーグルト	ハヤシライス	盛合せサラダ	コンク	豚肉のケチャップ炒め 手羽先の唐揚げ	金平れんこん	味噌汁
		611 kcal 21.0 g	480 kcal 13.8 g	1209 kcal	29.6 g		829 kcal 38.4 g	985 kcal	43.7 g
30	木	切干大根煮	コールスローサラダ	メンチカツ	キャベツと春雨のピリ辛和え	味噌汁	鶏と大根の煮込み 豚肉のスタミナ炒め	ナムル	わかめスープ
		589 kcal 16.5 g	479 kcal 13.4 g	954 kcal	26.8 g		796 kcal 41.5 g	863 kcal	33.6 g
31	金	厚揚げのそぼろ煮	ポパイソテー	ミックスグリル	ごまおさつコロッケ	味噌汁	ポークジンジャー	洋風うま煮	味噌汁
		600 kcal 25.7 g	527 kcal 14.7 g	1191 kcal	30.7 g		908 kcal	40.3 g	

*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）
*主菜の上段がA食、下段がB食です。