

献立表

慶和会 花いちもんめ

2025/10/1~2025/10/31

★新メニュー

	日	月	火	水	木	金	土
昼食				1	2	3	4
				御飯 白身魚の唐揚げ 薬味ソース 卵豆腐のかにあんかけ 漬物 みそ汁 エネルギー 564kcal 蛋白質 26.4g 脂質 12.6g 食塩 4.2g クレープ（チョコ）	御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 ツナの和え物 梅干し みそ汁 エネルギー 518kcal 蛋白質 15g 脂質 10.9g 食塩 3.8g フルーチェ（ピーチ）	あんかけ焼きそば 杏仁フルーツ わかめスープ エネルギー 517kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.1g 食塩 4.2g プチケーキ	栗ごはん 魚の照り焼き（赤魚） 枝豆と豆腐のしんじょ 漬物 きのこ汁 エネルギー 533kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.8g 食塩 4.6g 水ようかん
				5	6	7	8
昼食	御飯 肉詰いなりの煮物 しらす干しの和え物 梅干し 豚汁 エネルギー 533kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.6g 食塩 4.3g バニラアイス	御飯 かにクリームコロッケ ひじきと大豆の煮物 ふりかけ みそ汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.7g 食塩 3.2g ミニたい焼き	御飯 粕漬焼き（カマス） うの花炒り 煮豆 みそ汁 エネルギー 561kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.4g 食塩 2.4g ブッセ（バニラ）	油麴丼 ピーナッツ和え 鶏汁 エネルギー 485kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.4g 食塩 3.7g ストロベリームース	きのこカレー リンゴとキャベツのサラダ わかめスープ エネルギー 654kcal 蛋白質 16.9g 脂質 19.5g 食塩 4.6g カクテルゼリー	御飯 煮魚（メバル） 小葱とあさりの和え物 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 534kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.5g 食塩 2.8g プリン	かき揚げそば かぼちゃのそぼろあんかけ 果物 エネルギー 542kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.7g 食塩 3.5g ムースエクレア
	12	13	14	15	16	17	18
	昼食	御飯 揚げ魚のおろし煮（鱈） ジャーマンポテト 漬物 みそ汁 エネルギー 593kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.6g 食塩 3.6g バニラムース	五目うどん なすの田楽 バナナ エネルギー 458kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.7g 食塩 3.4g フルーチェ（いちご）	ちらしずし ポテト金平 すまし汁 エネルギー 537kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16g 食塩 3.6g もみじまんじゅう	御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 565kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.7g 食塩 3.5g みかんゼリー	御飯 魚の味噌照り焼き（クロムツ） 菜果なます 白菜づけ かき玉そうめん汁 エネルギー 577kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.9g 食塩 5.1g まんじゅう	まいたけご飯 鶏もも肉のソテー マカロニサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 504kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.5g 食塩 3.3g どら焼き（ずんだ）
19		20	21	22	23	24	25
昼食		御飯 肉じゃが ごま和え フルーツ缶詰 みそ汁 エネルギー 523kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.7g 食塩 2.5g ドームケーキ（いちご）	おにぎり（みそ・ゆかり） 盛り合わせ おかか和え 漬物 山形風芋煮 エネルギー 533kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.2g 食塩 3.8g ブッセ（チョコ）	御飯 かれいの煮付け 白和え 梅干し みそ汁 エネルギー 506kcal 蛋白質 26.3g 脂質 7.7g 食塩 4.1g どら焼き（カスタード）	ポークカレー ボイルサラダ キャベツのスープ エネルギー 672kcal 蛋白質 17.2g 脂質 23.5g 食塩 4.9g フルーツみつ豆	塩野菜タンメン 海鮮シューマイ 果物 エネルギー 481kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.7g 食塩 8.7g クレープ（いちご）	御飯 ★揚げさばの甘辛だれ 白菜とめかぶの和え物 おかか昆布 みそ汁 エネルギー 604kcal 蛋白質 22.7g 脂質 18.3g 食塩 3.4g ピーチゼリー
	26	27	28	29	30	31	
	昼食	御飯 揚げ出し豆腐のかにあんかけ 山吹和え ふりかけ みそ汁 エネルギー 603kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.5g 食塩 3.2g ショコラブチケーキ	御飯 赤魚の黄金焼き ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 煮豆 みそ汁 エネルギー 546kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.5g 食塩 2.3g ラフランスゼリー	ヒビンバ 温泉卵 フルーツ缶詰 春雨スープ エネルギー 589kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.6g 食塩 3.5g 生チョコケーキ	生姜ご飯 白身魚の和風ムニエル 胡瓜とわかめの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 546kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.3g 食塩 4.1g 人形焼き	御飯 鶏肉の唐揚げ なめこ大根おろし しそ昆布 みそ汁 エネルギー 557kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13g 食塩 3.4g 栗のムース	

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。