

期間：令和7年10月12日～ 令和7年10月18日

選択食週間予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土			
	10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日			
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
朝食  Breakfast					ご飯 納豆 炒り豆腐 菜の花とかまぼこのわさび 和え 野菜サラダ キャベツ と油揚げの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 のり佃煮 目玉焼 かつ & ウインナー 春菊と人参の ごま和え 野菜サラダ じゃが芋と玉葱のスープ ヨーグルト	コッペパン (あん) 目玉焼 かつ & ウインナー 春菊と人参の ごま和え 野菜サラダ じゃが芋と玉葱のスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 鶏肉と野菜の中華旨煮 きゅうりと コーンツナサラダ 野菜サラダ 小松菜 と油揚げの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 ウインナーとアスパラの 炒め物 ブロッコリー のナムル 野菜サラダ わかめと 玉葱の 味噌汁 乳酸菌飲料	食パン ピーナツクリーム&マーガリン ウインナーとアスパラの 炒め物 ブロッコリー のナムル 野菜サラダ わかめと 玉葱の 味噌汁 乳酸菌飲料						
	エネルギー				629 kcal		602 kcal		668 kcal		635 kcal		667 kcal		641 kcal	
	たんぱく 質				23.2g		17.7g		20.6g		25.3g		24.8g		21.5g	
	脂質				13.2g		11.5g		30.9g		13.7g		18.2g		28.3g	
	炭水化物				104.9g		109.4g		78.5g		102.4g		101.6g		74.7g	
食塩相当量				3.2g		3.8g		4.6g		4.5g		2.7g		4.0g		
昼食  Lunch					豚すき丼 揚げ茄子のトマトソース かけ ほうれん 草と人参の味噌汁 牛乳	ご飯 とんかつ &肉巻きフライ スロー & マカロニサラダ ピーマン とコーンのソテー もやしと 葉だいこんの 味噌汁 牛乳		チキンとほうれん 草の クリームスパゲティ 白菜と水菜の煮浸し 牛乳 カクテルゼリー	チキンカレー 春雨中華 サラダ 白菜ときくらげの 中華スープ 牛乳							
	エネルギー				944 kcal		969 kcal		735 kcal		919 kcal					
	たんぱく 質				27.1g		29.5g		27.5g		24.7g					
	脂質				45.5g		32.0g		25.0g		30.7g					
	炭水化物				110.3g		141.7g		101.7g		137.0g					
食塩相当量				4.9g		3.6g		3.8g		5.4g						
夕食  Dinner			ご飯 粗挽きメンチカツ ほうれん 草の磯辺和 え 大根 きんぴら もやしと ニラの味噌汁	ご飯 和風きのこハンバーグ いんげんと 油揚げの甘辛煮 枝豆 ポテトサラダ 小松菜 と白玉麩 の清まし汁	ご飯 鯖の味噌煮 五目ビーフン キャベツ と蒸し鶏のぼん 酢和え 大根とわかめの 中華スープ	ご飯 豚肉のシャリアピンソース 紫キャベツ のマリネ スナップエンドウ の ピーナツ 和え 豆腐と長葱の味噌汁										
	エネルギー		809 kcal		806 kcal		810 kcal		918 kcal							
	たんぱく 質		23.1g		26.5g		28.0g		27.8g							
	脂質		21.6g		20.9g		24.9g		40.8g							
	炭水化物		131.1g		127.2g		117.4g		116.1g							
食塩相当量		4.2g		5.6g		4.5g		3.3g								

期間：令和7年10月19日～ 令和7年10月25日

選択食週間予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	10月19日		10月20日		10月21日		10月22日		10月23日		10月24日		10月25日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食 			ご飯	食パン	ご飯	ご飯	コッペパン	ご飯	ご飯	食パン	ご飯			
			ふりかけ	チョコレート&マーガリン	納豆	うめびしお	(ピザ)	ふりかけ	納豆	チョコレート&マーガリン				
			肉団子甘酢 あん	肉団子甘酢 あん	豚肉とニンニクの芽ソテー	ウイナーと野菜の塩炒め	ウイナーと野菜の塩炒め	にら卵とじ	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ				
			ひじきと豆のサラダ	ひじきと豆のサラダ	おくらとろろ 和え	ツマカニサラダ	ツマカニサラダ	チンゲン 菜のなめ 茸和え	白菜ゆかり 和え	白菜ゆかり 和え				
			野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ				
			ほうれん草と椎茸の味噌汁	ほうれん草と椎茸の味噌汁	もやしと チンゲン 菜の味噌汁	小松菜 と人参の味噌汁	小松菜 と人参の味噌汁	長葱と庄内麩 の味噌汁	ごぼうと 人参の味噌汁	ごぼうと 人参の味噌汁				
	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	ショア	ショア	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料					
エネルギー			613 kcal	619 kcal	607 kcal	747 kcal	784 kcal	664 kcal	666 kcal	622 kcal	555 kcal			
たんぱく 質			21.5g	22.3g	21.0g	24.2g	27.1g	24.8g	20.2g	16.4g	18.4g			
脂質			10.9g	21.1g	10.6g	22.3g	38.4g	13.2g	16.0g	23.3g	6.7g			
炭水化物			110.5g	87.5g	108.0g	113.3g	83.1g	110.1g	110.7g	86.0g	106.3g			
食塩相当量			3.2g	4.2g	3.0g	4.4g	5.0g	5.0g	3.6g	4.8g	3.3g			
昼食 			ご飯		豚キャベ丼	ご飯		ご飯			高 専 祭 携帯食（パン2種&飲料1本）			
			青のりタルタルチキン 南蛮	たぬきうどん	木耳とほうれん草の中華和え	いわし梅しそフライ & メンチカツ	室蘭発！カレーラーメン							
			大根のナムル 風サラダ	親子煮	赤かっぱ漬	スロー	揚げ出し豆腐野菜 あんかけ							
			キャベツ のコンソメスープ	白菜の塩昆布和 え	たけのことわかめの 清まし汁	ほうれん草のごま和え	牛乳							
			牛乳	牛乳	牛乳	白菜と油揚げの味噌汁	マンゴープリン							
						牛乳								
	エネルギー			924 kcal	730 kcal	720 kcal	981 kcal	772 kcal						
たんぱく 質			31.1g	26.6g	34.4g	31.8g	30.3g							
脂質			31.8g	25.3g	23.6g	34.8g	30.7g							
炭水化物			128.6g	99.5g	93.6g	136.1g	93.4g							
食塩相当量			5.7g	7.9g	5.4g	4.4g	9.4g							
夕食 			ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯				
			まろやか 坦々肉豆腐	黒胡椒麻婆豆腐	赤魚の一夜干焼	チキンチャップ	豚肉の塩麹炒め	鶏チンジャオ 炒め						
			うまい 菜と油揚げの和え物	もやしとわかめの 塩昆布和 え	ブロッコリー のごま 和え	春菊とちくわのわさび 和え	かぼちゃとさつま 芋の煮物	きゅうりの 酢の物						
			れんこんの 梅サラダ	スロー	大根とこんにゃくの 煮物	スロー	春雨サラダ	人参シリシリ						
			小松菜 ときくらげの 中華 スープ	白菜と油揚げの味噌汁	豆腐と長葱の味噌汁	大根とえのきの 味噌汁	豆腐と絹さやの 清まし汁	もやしと 長葱の味噌汁						
	エネルギー			756 kcal	686 kcal	634 kcal	773 kcal	774 kcal	760 kcal	650 kcal				
たんぱく 質			32.9g	24.7g	34.8g	32.8g	28.6g	28.6g	25.1g					
脂質			19.1g	13.1g	8.1g	20.7g	14.7g	22.0g	8.2g					
炭水化物			113.6g	118.2g	105.8g	113.6g	130.6g	111.9g	106.9g					
食塩相当量			5.9g	6.9g	4.4g	3.8g	5.4g	5.1g	2.7g					