



にち 日	よう 曜	こん 献	だて 立	めい 名	おも 主	ざい な	りょう 材 料	エネルギー	kcal	食塩	g
								たんぱく質	g	脂質	g
1	げつ 月			ごはん・ジャージャン豆腐・ホ ウレン草とにんじんの胡麻和 え・かきたま汁			こめ・あつあげ・ぶたにく・たまね ぎ・にんじん・さやえんどう・ほうれ んそう・ごま・たまご・わかめ・ねぎ	630		3.5	
								27.1		18.9	
2	か 火			ごはん・鯖の七味焼（付）キャ ベツと人参の胡麻和え・大豆と 野菜の五目煮・みそ汁			こめ・さば・しちみつがらし・キャ ベツ・にんじん・だいず・だいこん・ こんにゃく・さやいんげん・こまつ な・あげ・えのきだけ	622		3.5	
								28.5		20.2	
3	すい 水			とんこつラーメン・若鶏のから 揚げねぎだれがけ・小松菜とも やしのお浸し			ちゅうかめん・やきぶた・ザーサイ・ きくらげ・たかなづけ・たまご・ばん のうねぎ・とんこつスープのもと・と りにく・こむぎこ・ねぎ・こまつな・ もやし・かつおぶし	622		4.1	
								30.8		24.8	
4	もく 木			ごはん・ほきのムニエルサルサ ソースがけ（付）野菜炒め・ごぼ うサラダ・みそ汁			こめ・ほき・こむぎこ・トマト・たま ねぎ・にんにく・レモンかじゅう・も やし・にんじん・ほうれんそう・しめ じ・ごぼう・ツナ・こまつな・あげ・ みそ	670		3.8	
								29.0		21.0	
5	きん 金			ごはん・チキンの香草パン粉焼 き（付）ほうれん草とパプリカ のソテー・海藻サラダ・みそ汁			こめ・とりにく・パンこ・ほうれんそ う・パプリカ・ひじき・わかめ・かい そうミックス・コーン・さといも・あ げ・ねぎ	656		4.2	
								26.9		20.6	
8	げつ 月			ごはん・さつまいもと若鶏の揚 げ煮（付）サラダ菜・ミニトマ ト・白菜と人参のお浸し・みそ 汁			こめ・さつまいも・とりにく・サラダ 菜・ミニトマト・はくさい・にんじ ん・かつおぶし・だいこん・しめじ・ まいたけ・ぶたにく・こまつな	692		3.5	
								23.3		17.2	
9	か 火			ミックスピラフ＆コロッケ （付）レタス・トマト・ヨーグ ルトサラダ・コンソメスープ			こめ・ベーコン・えび・いか・あさ り・たまねぎ・ミックスベジタブル・ マッシュルーム・コロッケ・レタス・ トマト・ほうれんそう・もやし	668		4.3	
								20.9		20.7	
10	すい 水			全粒粉入り食パン・★ジャム& マーガリン・かぼちゃとツナの スペイン風オムレツ（付）サ ニーレタス・フレンチサラダ・ コンソメスープ			ぜんりゅうこいりしよくばん・マーガ リン&ジャム・たまご・かぼちゃ・ツ ナかん・ブラックオリーブ・チーズ・ サニーレタス・カリフラワー・ブロッ コリー・たまねぎ・きゅうり・ハム・ ミニトマト・えのきだけ・わかめ・に んじん	660		4.7	
								30.4		32.6	
11	もく 木			ごはん・若鶏の鰯焼き（付）も やしポン酢・のっぺい汁・ブ ロッコリーの胡麻醤油和え			こめ・とりにく・こむぎこ・もやし・ にんじん・きゅうり・さといも・だい こん・こんにゃく・ほししいたけ・あ げ・ちくわ・ばんのうねぎ・ブロッコ リー・ごま	684		3.3	
								32.5		18.4	
12	きん 金			ごはん・鮭のチャンチャン焼・ 長いもの酢の物・カレースープ			こめ・さけ・キャベツ・もやし・たま ねぎ・にんじん・かぼちゃ・しめじ・ ながいも・きゅうり・きくらげ・じゃ がいも・だいこん・ベーコン	648		3.2	
								26.6		18.6	
15	げつ 月			ごもく 五目あんかけラーメン・里芋の 煮物・ほうれん草のお浸し			ちゅうかめん・ラーメンスープのも と・ぶたにく・かにかま・もやし・た まねぎ・はくさい・にんじん・きくら げ・うずらたまご・ねぎ・さといも・ にんじん・しいたけ・さやえんどう・ ほうれんそう・かつおぶし	640		4.2	
								26.3		23.9	

2025

予 定 献 立 表



大泉福祉作業所

日	曜	献立名		主 な 材 料	エネルギー	k c a l	食塩	g
					たんぱく質	g	脂質	g
16	火	ごはん・肉 ^{にく} じゃが・春雨 ^{はるさめ} と干しエビ ^あ の和え物 ^{もの} ・みそ汁		こめ・ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・さやえんどう・はるさめ・きゅうり・レタス・もやし・ちゅうかほしえび・きくらげ・こまつな・とうふ・みそ	683		4.0	
					27.4		18.9	
17	水	ごはん・豚肉 ^{ぶたにく} と大根 ^{だいこん} の角煮 ^{かくに} ・白和え ^{しらあ} ・みそ汁 ^{しる}		こめ・ぶたにく・だいこん・しょうが・ばんのうねぎ・ゆず・とうふ・こんにゃく・にんじん・ほうれんそう・こまつな・えのき・なまあげ	694		3.3	
					29.1		22.6	
18	木	えびクリームライス・野菜 ^{やさい} サラダオーロラソース・コンソメスープ		こめ・にんじん・えび・とりにく・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・ぎゅうにゅう・なまクリーム・レタス・ブロッコリー・きゅうり・トマト・かぶ・かぶのは・じゃがいも・ベーコン	609		3.1	
					24.0		18.4	
19	金	ヘルシードライカレー・レモンマリネサラダ・コンソメスープ		こめ・ひきにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうが・たまご・れたす・きゅうり・トマト・ハム・レモンかじゅう・とうみょう・もやし・えのき・にんじん	642		4.2	
					28.8		17.9	
22	月	※冬至 ^{とうじ} の献立 ^{こんだて} 鮭 ^{さけ} の混ぜ寿司 ^{ますし} ・沢煮碗 ^{さわにわん} ・かぼちゃ ^{かぼ} のそぼろ煮 ^に		こめ・ごま・さけフレーク・ほししいたけ・きんしたまご・きゅうり・しそ・かぼちゃ・とりひきにく・ごぼう・だいこん・しらたき・ねぎ・にんじん	601		4.0	
					24.7		8.1	
23	火	ごはん・マーボー豆腐 ^{どうふ} ・春雨 ^{はるさめ} のサラダ・大根 ^{だいこん} とニラの卵 ^{たまご} スープ		こめ・とうふ・ぶたひきにく・ねぎ・にんにく・しょうが・ばんのうねぎ・はるさめ・かにかま・かいわれ・きゅうり・だいこん・にら・たまご	672		4.1	
					25.4		22.7	
24	水	※クリスマス ^{こんだて} イフ ^{つき} の献立 ^{むらさき} チキンカレー（付）紫 ^{むらさき} キャベツのマリネ・ほうれん草 ^{ほうれんそう} のお浸し ^{ひたし} ・野菜 ^{やさい} サラダ・抹茶 ^{まっちゃん} ケーキ・わかめスープ		ごはん・とりにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・むらさきキャベツ・ほうれんそう・レタス・みずな・パプリカ・むらさきたまねぎ・ホットケーキミックス・なまクリーム・まっちゃん・わかめ・ばんのうねぎ	998		5.2	
					34.1		42.4	
25	木	ごはん・鯖 ^{さわら} の西京焼 ^{さいきょうや} き（付）キャベツ ^{キャベツ} 即席漬 ^{そくせきづけ} け・じゃがいものこっくり煮 ^に ・みそ汁 ^{しる}		こめ・さわら・キャベツ・にんじん・しそ・じゃがいも・とりにく・さやえんどう・とうふ・こまつな・みそ	664		3.5	
					33.1		21.8	
26	金	※仕事 ^{しごと} 納 ^{おさ} め かきあげ ^{てん} 天 ^{てん} ぷらそば・豆腐 ^{とうふ} の和風 ^{わふう} サラダ・みかん		そば・えび・かまぼこ・しいたけ・さつまいも・ほうれんそう・ねぎ・とうふ・えだまめ・ブロッコリー・かぼちゃ・かんてん・みかん	620		4.6	
					27.3		12.7	
27	土	かいしよび（がいちゅう：お弁当） 開所日（外注：お弁当）						
きゅうしよくにつう 給食日数 20日 ※行事食 ^{ぎようじしよく} 3回 ★チョイス ^{かい} 1回 つご都 合により献立 ^{こんだて} の内容 ^{ないよう} がかわ ^{かわ} ることがあります。ご了承 ^{りようしょう} ください。写 真 ^{しん} はイメージです。 【担当】栄養士：篠田康子				へいきん 平均		669	3.8	
						27.8	21.1	