

週間献立表

常食(A)

	令和08年03月01日(日)	令和08年03月02日(月)	令和08年03月03日(火)	令和08年03月04日(水)	令和08年03月05日(木)	令和08年03月06日(金)	令和08年03月07日(土)
朝	御飯 卵焼き 和え物 味のり 味噌汁 牛乳	御飯 納豆 おかか和え おろし和え 味噌汁 牛乳	御飯 煮付け コンソメ煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ ピ-ナツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 お浸し 味のり 味噌汁 牛乳	御飯 温泉卵 大根とツナの炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 湯豆腐 カリフラワー- 味のり 味噌汁 牛乳
昼	肉そば ポ-ルサラダ 胡麻和え カップゼリー	御飯 かれのいの唐揚げ 金平ごぼう 和え物 フルーツ(りんご)	散らし寿司 炊き合わせ ほうれん草の和え物 ひな祭りケーキ	御飯 さばのクリーム ひじき炒め煮 和え物 フルーツ(パイン)	麦御飯 ほっけ塩焼き カブ炒め煮 おかか和え フルーツカクテル	御飯 鶏の塩麴焼き 昆布の煮物 お浸し フルーツ(バナナ)	カレーライス <small>香の物) 福神漬・らっきょ</small> ブロッコリーマヨ添え 煮浸し フルーツ(りんご)
夕	御飯 さばの香味焼き ドレッシング和え かぼちゃのシロ煮 味噌汁	御飯 和風ハバーグ もやしのソテー モロヘイヤお浸し 味噌汁	御飯 おでん 洋風煮浸し トマトマヨ添え すまし汁	御飯 クリーム煮 ポ-ルサラダ お浸し 味噌汁	御飯 豚生姜焼き 酢味噌和え 南瓜サラダ 味噌汁	御飯 白身魚のバター風味焼 春雨サラダ 白菜炒め煮 味噌汁	御飯 ぶりの粕焼き マカロニサラダ お浸し 味噌汁
	1894kcal	1811kcal	1926kcal	1828kcal	1839kcal	1827kcal	1869kcal
蛋白質	76g	76.8g	73.7g	70.2g	76.6g	71.1g	71.9g
脂質	52.1g	45.2g	56g	43.8g	48.4g	45g	54.7g
炭水化物	299.2g	293.7g	289.2g	294.9g	292.2g	285.6g	292.6g
食塩相当	6.8g	6.1g	6.5g	6.7g	6g	6.7g	7.1g