

週間献立表

常食(A)

	令和08年03月08日(日)	令和08年03月09日(月)	令和08年03月10日(火)	令和08年03月11日(水)	令和08年03月12日(木)	令和08年03月13日(金)	令和08年03月14日(土)
朝	御飯 シュウマイ かぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 納豆 中華炒め おろし和え 味噌汁 牛乳	御飯 和風スクラブ ルック 中華風炒め煮 梅干 味噌汁 牛乳	御飯 煮付け わさび和え もろみ味噌 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 かつおかか うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼き卵 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と大根の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 あじのバター風味焼き 切干大根の炒め煮 梅肉和え フルーツゼリー	麦御飯 ひらすの南部焼き ふき炒め煮 かつおかか フルーツ(バナナ)	すいとん汁 揚げ茄子ポソ酢和え プリン	御飯 かつとほうれん草のチーズお餅 五目大豆煮 アスパラガ フルーツ(りんご)	御飯 豚ロースみそ焼き もやしのナムル 和え物 フルーツカクテル	【食財の日】 御飯 すき焼き風煮 小松菜のごま和え 長芋とろろ フルーツ(パイ)	菜飯 白身魚のフライ じゃが芋の煮物 胡麻和え 紅茶ゼリー
夕	御飯 鶏からあげ甘酢あん さといもの味噌煮 おかか和え 味噌汁	御飯 鶏の和風チーズ焼き パンプキンサラダ お浸し 味噌汁	御飯 かれのマヨネーズ焼き そばろ炒め煮 お浸し 味噌汁	御飯 鶏の梅しそ焼き ポルカ 南瓜の含め煮 味噌汁	御飯 さばの煮付け いんげんの味噌炒め レモン和え 味噌汁	御飯 白身魚のタルタルソース 茄子炒め 生姜和え 味噌汁	御飯 擬製豆腐 カブサラダ おかか煮 すまし汁
	1901kcal	1884kcal	1858kcal	1839kcal	1828kcal	1851kcal	1871kcal
蛋白質	72.2g	72.9g	74.6g	75.5g	69.7g	67.4g	79.4g
脂質	43.2g	42.5g	58.1g	39.5g	51.8g	54.6g	43.9g
炭水化物	308.2g	306.4g	269.5g	299.4g	287.7g	289g	290.7g
食塩相当	6.3g	6.2g	6.9g	6.6g	7g	6.3g	7.2g