

週間献立表

常食(A)

	令和08年02月15日(日)	令和08年02月16日(月)	令和08年02月17日(火)	令和08年02月18日(水)	令和08年02月19日(木)	令和08年02月20日(金)	令和08年02月21日(土)
朝	御飯 野菜つみれの煮物 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 卵豆腐 いんげんの炒め煮 金時豆 味噌汁 牛乳	御飯 納豆 かぶ炒め煮 おろし和え 味噌汁 牛乳	御飯 シュウマイ 野菜炒め ゆず味噌 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 ドレッシング和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 辛子和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 シュウマイ お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 白身魚のフライ 里芋煮 酢醤油和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏のタタキ焼き 昆布の煮物 和え物 カップゼリー	御飯 白身魚のパン粉焼き 茄子のお浸し 南瓜含め煮 フルーツ(パイナップル)	麦御飯 さわらの照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	けんちんうどん 昆布の煮物 お浸し フルーツ(オレンジ)	【食財の日】 御飯 チキン南蛮 ツナ和え 南瓜の含め煮 プリン	御飯 あじの唐揚げ コンソメ煮 マヨ和え フルーツ(パイナップル)
夕	御飯 和風ハンバーグ 炒め煮 オクラ和え 味噌汁	御飯 あじのバター風味焼 春雨サラダ そばろ煮 味噌汁	御飯 干草焼き 冬瓜の炒め煮 胡麻和え 味噌汁	御飯 八宝菜 ひじき炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 白身魚のケッチャブあん カラワケの中華和え 和え物 味噌汁	御飯 メバルの照焼き そばろ炒め お浸し 味噌汁	御飯 つくね焼き ピナツ和え ほうれん草の炒め煮 味噌汁
	1867kcal	1926kcal	1918kcal	1926kcal	1856kcal	1904kcal	1875kcal
蛋白質	67.8g	71.7g	70.1g	74.3g	74.4g	77.4g	73.8g
脂質	46.9g	48g	54.4g	51.7g	58.2g	49.5g	53.8g
炭水化物	309.1g	301.3g	302.8g	308.3g	274.3g	304g	290.8g
食塩相当	6.7g	6.5g	6.2g	7g	7.6g	6.5g	6.7g