

週間献立表

常食(A)

	令和08年03月15日(日)	令和08年03月16日(月)	令和08年03月17日(火)	令和08年03月18日(水)	令和08年03月19日(木)	令和08年03月20日(金)	令和08年03月21日(土)
朝	御飯 シュウマイ くるみ和え きんぴら 味噌汁 牛乳	御飯 煮付け ドレッシング和え 煮豆 味噌汁 牛乳	御飯 卵豆腐 ごま和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんあんかけ煮 ドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 納豆 白菜炒め煮 おろし和え 味噌汁 牛乳	御飯 温泉卵 煮浸し 煮豆 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 ゆず和え 味のり 味噌汁 牛乳
昼	麦御飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 ポイルサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ かぶの甘酢和え フルーツ(りんご)	キーマカレー ポイルサラダ お浸し プリン	御飯 ぶりの竜田揚げ 大根のゆず味噌かけ 和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋煮 お浸し フルーツ(パイ)	【春分の日】 春炊きごはん 鱈の野菜あん カワワ-の煮物 揚げ茄子 二色ようかん	御飯 鶏肉のピザ風焼き サラダ おほか和え ゼリー
夕	御飯 鶏肉のおろし煮 冬瓜とツの炒め煮 ドレッシング和え 味噌汁	御飯 エビ玉の甘酢あんかけ 麻婆春雨 トマトサラダ 味噌汁	御飯 白身魚の塩焼き カワワ-のクリーム煮 おほか和え 味噌汁	御飯 豚肉の麴焼き ふき炒め煮 ナムル 味噌汁	御飯 さばの漬け焼き 野菜汁 マカロニサラダ すまし汁	御飯 鶏の梅しそ焼き ポテトサラダ ツナ和え 味噌汁	御飯 あじフライ レンコン炒め お浸し 味噌汁
	I礼ギ - 1851kcal	I礼ギ - 1865kcal	I礼ギ - 1895kcal	I礼ギ - 1851kcal	I礼ギ - 1887kcal	I礼ギ - 1865kcal	I礼ギ - 1899kcal
	蛋白質 71.3g	蛋白質 75.6g	蛋白質 75.7g	蛋白質 69g	蛋白質 71.5g	蛋白質 81.2g	蛋白質 75.8g
	脂質 45.7g	脂質 48.8g	脂質 56.9g	脂質 52.1g	脂質 48.7g	脂質 42.8g	脂質 43.2g
	炭水化物 292.7g	炭水化物 298.3g	炭水化物 285.8g	炭水化物 294.3g	炭水化物 294.8g	炭水化物 294.2g	炭水化物 304.5g
	食塩相当 7g	食塩相当 5.9g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.6g