

週間献立表

常食(A)

	令和08年02月08日(日)	令和08年02月09日(月)	令和08年02月10日(火)	令和08年02月11日(水)	令和08年02月12日(木)	令和08年02月13日(金)	令和08年02月14日(土)
朝	御飯 つみれと野菜の煮物 和え物 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 和風スクラブ ルイック オクラおかか和え 味のり 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 モロヘイヤのお浸し 味のり 味噌汁 牛乳	御飯 シュウマイ ドレッシング 和え きんぴら 味噌汁 牛乳	御飯 和風スクラブ ルイック 冬瓜のくず煮 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 しんじょの野菜あんかけ おかか和え 金時豆 味噌汁 牛乳
昼	カレーライス おかか煮 揚げ茄子ポン酢 フルーツ (パイナップル)	麦御飯 さわらの南部焼き さつまいも甘煮 なめたけ和え 紅茶ゼリー	御飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 和えもの フルーツ (みかん)	御飯 白身魚フライ かぶの炒め煮 トマトサラダ フルーツカクテル	御飯 さばの味噌焼き 揚げ茄子煮 胡麻和え フルーツ(杓子)	すいとん汁 かにかま和え プリン	ピラフ ロールキャベツ ポテトサラダ 胡麻和え チョコバナナ
夕	御飯 さばの塩焼き ブロッコリー辛子マヨかけ お浸し 味噌汁	御飯 鶏肉のソテー マカロニサラダ 煮浸し 味噌汁	御飯 ホッケの塩焼き ブロッコリーサラダ アスパラ炒め 味噌汁	御飯 親子煮 酢味噌和え さつまいもの甘煮 味噌汁	御飯 豚肉ソテー 風ソテー おかか和え ポテトサラダ 味噌汁	御飯 ぶり照り焼き そばろ炒め 南瓜の甘煮 味噌汁	御飯 さわらの塩焼き ドレッシング和え 煮浸し かきたま汁
	1896kcal	1890kcal	1824kcal	1872kcal	1839kcal	1847kcal	1924kcal
蛋白質	71g	72.8g	72g	73.1g	73.7g	77.9g	72.1g
脂質	58.9g	41.8g	46.9g	46.8g	50.7g	50g	53.8g
炭水化物	291.4g	307.4g	296.1g	306.4g	291.3g	287.5g	304.9g
食塩相当	7.1g	6.4g	6.5g	6.5g	6.9g	7.2g	6.4g