

週間献立表

常食(A)

	令和08年02月01日(日)	令和08年02月02日(月)	令和08年02月03日(火)	令和08年02月04日(水)	令和08年02月05日(木)	令和08年02月06日(金)	令和08年02月07日(土)
朝	御飯 和風スクラブ ルイック ポン酢和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐煮 お浸し 味のり 味噌汁 牛乳	御飯 卵とじ 和え物 もろみみそ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんあんかけ煮 ボイルサラダ 味のり 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 ツナ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼き卵 ごま和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 ハニーマスタード 丼 かぼちゃのクリーム煮 なめたけ和え フルーツゼリー	御飯 酢豚 ツナサラダ 南瓜含め煮 フルーツ(バナナ)	太巻き・いなり寿司 ひじきと大豆の煮物 ドレッシング和え フルーツ(パイナップル) すり身汁	御飯 豚の生姜焼き 野菜のマリネ 揚げ茄子 カップゼリー	肉そば かぶの炒め煮 おなか和え フルーツ(バナナ)	御飯 たら野菜あんかけ ささみ和え 南瓜の含め煮 フルーツ(りんご)	御飯 白身魚のチリソースかけ ひじき炒め煮 ドレッシング和え フルーツカクテル
夕	御飯 白身魚のバター焼き そばろ煮 ピーナツ和え 味噌汁	御飯 さば塩焼き 炒め煮 胡麻ドレッシング和え 味噌汁	御飯 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 胡桃和え 味噌汁	御飯 白身魚のムニエル 高野豆腐の煮物 ドレッシング和え 味噌汁	御飯 挽肉と豆腐の卵とじ かぶのポン酢和え マヨネーズ 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ 梅風味和え かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 鶏の塩麴煮 ぜんまいの煮物 中華ドレッシング和え 味噌汁
	1896kcal	1870kcal	1973kcal	1855kcal	1841kcal	1921kcal	1885kcal
蛋白質	72g	70.1g	76.4g	72.7g	78.1g	80.3g	69.1g
脂質	46.6g	51.9g	49.1g	50.8g	44.4g	52.3g	48.1g
炭水化物	299.7g	301.2g	308.7g	293.2g	294.7g	303.4g	294.7g
食塩相当	6.4g	7.2g	7.7g	6.3g	7g	6.8g	6.8g