

週間献立表

常食(A)

|      | 令和08年02月22日(日)                                       | 令和08年02月23日(月)                                   | 令和08年02月24日(火)                             | 令和08年02月25日(水)                               | 令和08年02月26日(木)                               | 令和08年02月27日(金)  | 令和08年02月28日(土)   |
|------|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝    | 御飯<br>肉じゃが<br>かにかま和え<br>昆布佃煮<br>味噌汁<br>牛乳            | 御飯<br>オムレツ<br>煮浸し<br>味のり<br>味噌汁<br>牛乳            | 御飯<br>かれいの煮付け<br>ゆかり和え<br>煮豆<br>味噌汁<br>牛乳  | 御飯<br>シュウマイ<br>ドレッシング和え<br>たいみそ<br>味噌汁<br>牛乳 | 御飯<br>納豆<br>煮浸し<br>おろし和え<br>味噌汁<br>牛乳        | 御飯<br>厚焼き玉子<br>レモン和え<br>きんぴら<br>味噌汁<br>牛乳                                 | 御飯<br>炒り豆腐<br>お浸し<br>梅干<br>味噌汁<br>牛乳                           |
| 昼    | 御飯<br>ますのクリームソースかけ<br>揚げ茄子ポン酢和え<br>中華和え<br>フルーツ(りんご) | 御飯<br>タンドリーチキン<br>かぶの中華煮<br>ドレッシング和え<br>フルーツカクテル | 御飯<br>揚げだし豆腐<br>蒸し茄子<br>ゆず和え<br>フルーツ(オレンジ) | すいとん汁<br>かにかまサラダ<br>フルーツ(バナナ)                | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>かたろりのマヨ添え<br>わさび和え<br>紅茶ゼリー | カレーライス<br><small>香の物) 福神漬・らっきょ</small><br>もやしサラダ<br>おかか和え<br>フルーツ(パイナップル) | 【減塩の日】<br>麦御飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>蒸し野菜サラダ<br>さつまいもの甘煮<br>フルーツカクテル |
| 夕    | 御飯<br>鶏の生姜煮<br>マカロニサラダ<br>炒め煮<br>味噌汁                 | 御飯<br>さわらのムニエル<br>青菜の炒め煮<br>春雨サラダ<br>味噌汁         | 御飯<br>豚生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>くるみ和え<br>味噌汁      | 御飯<br>さばの塩焼き<br>生姜炒め<br>和え物<br>すまし汁          | 御飯<br>豚ロース照り煮<br>和え物<br>青菜のバター炒め<br>味噌汁      | 御飯<br>あじの梅しそ焼き<br>お浸し<br>トマトマヨ添え<br>味噌汁                                   | 御飯<br>さわらの粕焼き<br>マカロニサラダ<br>中華和え<br>味噌汁                        |
|      | 1884kcal   | 1878kcal   | 1890kcal                                   | 1835kcal                                     | 1850kcal                                     | 1851kcal  | 1913kcal   |
| 蛋白質  | 70.8g  | 74.1g  | 72.8g                                      | 70.9g  | 72.8g  | 70.2g   | 74.8g  |
| 脂質   | 46.3g  | 48.4g  | 52.3g                                      | 58.5g  | 49.9g  | 52.8g   | 43g  |
| 炭水化物 | 298.6g   | 288.5g   | 297.1g                                     | 271.3g                                       | 290.1g                                       | 290.3g  | 308.9g   |
| 食塩相当 | 6.5g   | 6.7g   | 7g   | 6.9g   | 6.1g   | 7.1g  | 6.9g   |