

# 週間献立表

## 常食(A)

	令和08年03月22日(日)	令和08年03月23日(月)	令和08年03月24日(火)	令和08年03月25日(水)	令和08年03月26日(木)	令和08年03月27日(金)	令和08年03月28日(土)
朝	御飯 シュウマイ 炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 卵とじ くるみ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 焼き魚 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ ドレッシング和え 梅干 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんあんかけ煮 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 湯豆腐 ツナ和え 味のり 味噌汁 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 煮浸し 梅干 味噌汁 牛乳
昼	肉うどん 昆布の煮物 トマトのツナ和え フルーツ(バナナ)	御飯 ほっけの唐揚げ ふき炒め煮 ドレッシング和え フルーツカクテル	御飯 鶏の和風チーズ焼き ひじき入りポイルサラダ 生姜醤油和え フルーツ(パイ)	御飯 白身魚のレモンオイル 冬瓜の中華煮 かにかま和え 紅茶ゼリー	菜飯 干草焼き いんげんの炒め煮 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け 金平ごぼう くるみ和え フルーツ(パイ)	【減塩の日】 御飯 タンドリーチキン 青菜の中華煮 春雨の酢の物 フルーツ(バナナ)
夕	御飯 ぶり照り焼き 和え物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ かつおかか 味噌汁	御飯 おでん マヨ添え とろろいも 味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 かりふりのかき炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 豚肉のトマト煮 煮浸し 中華和え 味噌汁	御飯 かれいの煮付け 揚げ茄子煮 塩こんぶ和え 味噌汁	御飯 魚のムニエル 昆布の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁
	I礼ギ - 1839kcal	I礼ギ - 1904kcal	I礼ギ - 1829kcal	I礼ギ - 1845kcal	I礼ギ - 1835kcal	I礼ギ - 1832kcal	I礼ギ - 1834kcal
	蛋白質 69.9g	蛋白質 72.4g	蛋白質 73.9g	蛋白質 72.4g	蛋白質 70.3g	蛋白質 72g	蛋白質 71.6g
	脂質 52.9g	脂質 53.5g	脂質 46.3g	脂質 47.6g	脂質 42g	脂質 44.3g	脂質 44.5g
	炭水化物 288g	炭水化物 301.4g	炭水化物 283.8g	炭水化物 281.9g	炭水化物 312.1g	炭水化物 287.5g	炭水化物 288.1g
	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.6g