# 週間献立表

## 陽常食(A)

| | 令和06年04月01日(月) | 令和06年04月02日(火) | 令和06年04月03日(水) | 令和06年04月04日(木) | 令和06年04月05日(金) | 令和06年04月06日(土) | 令和06年04月07日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ごはん<br>ちくわの炒め煮<br>いんげんのおかか和え<br>ふりかけ<br>みそ汁(茄子・玉葱)<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>じゃがいもとツナの煮物<br>ほうれん草のなめ茸和え(醤<br>たいみそ<br>みそ汁(豆腐・ねぎ)<br>ヤクルト | あんパン<br>野菜炒め<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｽｰﾌﾟ煮<br>フルーツ缶(パイン)<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>豆腐の五目煮<br>キャベツの和え物<br>のり佃煮<br>みそ汁(玉葱・うずまき麩)<br>ヤクルト | ごはん<br>あおさ納豆<br>ピーマンとツナのソテー<br>菜の花のお浸し<br>みそ汁(大根・油揚げ)<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>つくねとじゃが芋の煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>ふりかけ<br>みそ汁(かぶ・大根葉)<br>ヤクルト | クリームパン<br>花野菜とｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ<br>かぶのｺﾝｿﾒ煮<br>フルーツ缶(りんご)<br>ぎゅうにゅう |
| 昼 | ごはん<br>ますのおろしあん<br>おろしあん)<br>里芋のごま味噌煮<br>ｷｬﾍﾞﾂのｶﾆｶﾏ和え(醤油)<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(小松菜・油揚げ) | ごはん<br>厚揚げとえびの中華煮<br>梅しそビーフン<br>味付きめかぶ<br>キウイヨーグルト<br>みそ汁(キャベツ・麩) | 山菜そば<br>具)<br>冬瓜の水晶煮<br>いんげんの胡桃和え<br>フルーツ(バナナ) | ごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br>小松菜の山吹和え<br>豆サラダ<br>☆ﾃﾞｻﾞｰﾄｾﾚｸｼｮﾝ☆<br>☆苺ﾓﾝﾌﾞﾗﾝ<br>みそ汁(もやし・わかめ) | ごはん<br>タラの和風ムニエル<br>付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>里芋の煮物<br>オクラのしそ風味和え(青ｼｿ<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(しめじ・豆腐) | ごはん<br>牛肉のにんにく醤油炒め<br>切干大根の煮物<br>赤しその実漬け<br>デザートムース(ﾋﾟｰﾁ)<br>みそ汁(青菜・麩) | ごはん<br>ホキの野菜あんかけ<br>野菜あん)<br>れんこんの煮物<br>豆のヘルシーサラダ<br>フルーツ(パイン)<br>みそ汁(里芋・いんげん) |
| 夕 | ごはん<br>鶏肉の葱塩焼き<br>付)ﾁﾝｹﾞﾝ菜<br>白菜と車麩の煮物<br>マカロニサラダ<br>みそ汁(卵・わかめ) | ごはん<br>ふくさ焼き<br>付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>もやしの和え物(ごまドレ)<br>とりつくね<br>みそ汁(うまい菜・高野豆腐) | ごはん<br>さばの味噌煮<br>添)オクラ<br>ひじきの煮物<br>カレーコロッケ<br>みそ汁(白菜・厚揚げ) | ごはん<br>海鮮中華煮<br>南瓜の煮物<br>メンチカツ<br>中華スープ | ごはん<br>豚肉と野菜の煮物<br>揚げ茄子の南蛮風(ポン酢)<br>コーンコロッケ<br>みそ汁(小松菜・小花麩) | ごはん<br>五目卵焼き<br>和風あん)<br>小松菜の煮浸し<br>ささみチーズフライ<br>みそ汁(大根・厚揚げ) | ごはん<br>鶏肉の竜田焼き<br>付)もやしソテー<br>さつまいもの煮物<br>柚子おろし肉団子<br>みそ汁(しろ菜・椎茸) |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ｴﾈﾙｷﾞｰ | 1929 | kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 1901 | kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 1898 | kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 1938 | kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 1907 | kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 1947 | kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 1908 | kcal |
| 水分 | 1373.3 | g | 水分 | 1289.3 | g | 水分 | 1466.2 | g | 水分 | 1303.8 | g | 水分 | 1448.2 | g | 水分 | 1316.2 | g | 水分 | 1260.0 | g |
| 蛋白質 | 70.9 | g | 蛋白質 | 72.2 | g | 蛋白質 | 72.5 | g | 蛋白質 | 68.4 | g | 蛋白質 | 76.4 | g | 蛋白質 | 73.8 | g | 蛋白質 | 73.6 | g |
| 脂質 | 47.8 | g | 脂質 | 40.2 | g | 脂質 | 47.7 | g | 脂質 | 43.9 | g | 脂質 | 44.0 | g | 脂質 | 41.5 | g | 脂質 | 46.9 | g |
| 炭水化物 | 313.5 | g | 炭水化物 | 323.7 | g | 炭水化物 | 306.5 | g | 炭水化物 | 326.7 | g | 炭水化物 | 317.0 | g | 炭水化物 | 332.9 | g | 炭水化物 | 309.8 | g |
| 食塩相当 | 9.3 | g | 食塩相当 | 9.5 | g | 食塩相当 | 11.4 | g | 食塩相当 | 9.1 | g | 食塩相当 | 9.2 | g | 食塩相当 | 9.5 | g | 食塩相当 | 7.9 | g |
| ｶﾙｼｳﾑ | 1163 | mg | ｶﾙｼｳﾑ | 652 | mg | ｶﾙｼｳﾑ | 801 | mg | ｶﾙｼｳﾑ | 663 | mg | ｶﾙｼｳﾑ | 811 | mg | ｶﾙｼｳﾑ | 704 | mg | ｶﾙｼｳﾑ | 611 | mg |