

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年04月15日(月)	令和06年04月16日(火)	令和06年04月17日(水)	令和06年04月18日(木)	令和06年04月19日(金)	令和06年04月20日(土)	令和06年04月21日(日)
朝	ごはん 野菜つみれの煮物 もやしのツナ和え たいみそ みそ汁(豆腐・葱) ぎゅうにゅう	ごはん 味噌納豆 じゃが芋とちくわの煮物 小松菜のお浸し みそ汁(大根・ねぎ) ヤクルト	ジャムパン オムレツ(ケチャップ) 付)スナッPEndウ カリフラワーのクリーム煮 フルーツ缶(パイナップル) ぎゅうにゅう	ごはん さつま揚げとかぶの煮物 いんげんのおかか和え(醤油) 昆布佃煮 みそ汁(おつゆ麩・しめじ) ヤクルト	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え ふりかけ みそ汁(大根・油揚げ) ぎゅうにゅう	ごはん だし巻き卵 付)大根おろし 青菜の和え物 かつおおかか みそ汁(玉葱・若布) ヤクルト	あんパン じゃが芋のスープ煮 キャベツの和え物 フルーツ缶(白桃) ぎゅうにゅう
昼	桜ちらし がんもとふきの煮物 春キャベツの和え物(醤油) さくらゼリー お吸物(花麩・わかめ)	ごはん さばの漬け焼き 付)大根おろし れんこんの五目煮 ブロッコリーのマヨ和え いちごヨーグルト みそ汁(白菜・椎茸)	ごはん 鶏肉のオイスターソース炒め さつま芋のはちみつ煮 菜の花のお浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・わかめ)	ポークカレー キャベツとハムのサラダ(中華トレ) 香の物(らっきょう) フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(チンゲン菜・えのき)	ごはん 八宝菜 肉焼売 マカロニサラダ デザートムース(杏仁) みそ汁(かぼちゃ・大根葉)	野菜ピラフ ミックスフライ 付)グリル野菜 人参サラダ いちごババロア コーンスープ	ごはん 鶏肉の味噌焼き 付)スナッPEndウ ごぼうのおかか煮 もやし中華和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(しめじ・大根)
夕	ごはん あぶらかれいの生姜焼き 付)ほうれん草 冬瓜の土佐煮 パンプキンサラダ みそ汁(卵・えのき)	ごはん 松風焼き 付)オクラ かぶのかにあんかけ 春雨サラダ みそ汁(畑菜・うず巻麩)	ごはん ホキの麻婆あんかけ 茄子の揚げ浸し 黒酢のミートボール みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	ごはん お好み焼き風たまご焼き ブロッコリーのツナ和え(醤油) メンチカツ みそ汁(うまい菜・厚揚げ)	ごはん 赤魚の味噌煮 付)いんげん ちくわともやしのソテー ジャーマンポテト みそ汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 焼き肉 白菜の炒り煮 豆のごま和えサラダ みそ汁(里芋・葱)	ごはん 豆腐チャンプルー 切干大根の五目煮 牛肉コロッケ みそ汁(南瓜・インゲン)
エネルギー	1932 kcal	1924 kcal	1910 kcal	1942 kcal	1951 kcal	1924 kcal	1924 kcal
水分	1304.2 g	1239.6 g	1245.3 g	1360.7 g	1381.4 g	1172.0 g	1322.5 g
蛋白質	68.3 g	73.5 g	72.6 g	60.8 g	79.6 g	64.2 g	70.5 g
脂質	43.6 g	38.1 g	42.3 g	44.4 g	47.1 g	39.6 g	45.7 g
炭水化物	324.4 g	336.8 g	320.6 g	334.9 g	315.2 g	337.7 g	323.4 g
食塩相当	10.1 g	10.4 g	9.3 g	10.2 g	9.5 g	10.2 g	8.4 g