

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年04月22日(月)	令和06年04月23日(火)	令和06年04月24日(水)	令和06年04月25日(木)	令和06年04月26日(金)	令和06年04月27日(土)	令和06年04月28日(日)
朝	ごはん がんと冬瓜の煮物 オクラのおかか和え のり佃煮 みそ汁(もやし・大根葉) ぎゅうにゅう	ごはん 車麩の卵とじ いんげんのお浸し ふりかけ みそ汁(大根・若布) ヤクルト	うぐいすパン ミートボール 付)ミックスベジタブルソテー 白菜のスープ煮 フルーツ缶(りんご) ぎゅうにゅう	ごはん カニしゅうまい 付)青梗菜 かぶとさつま揚げの煮物 昆布佃煮 みそ汁(キャベツ・葱) ヤクルト	ごはん 厚揚げの煮物 小松菜の磯和え かつおおかか みそ汁(じゃが芋・若布) ぎゅうにゅう	ごはん 納豆(醤油) じゃが芋とちくわの煮物 白菜のお浸し みそ汁(かぶ・大根葉) ヤクルト	ダブルソフト ブロッコリーとツナのソテー タマゴサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ ぎゅうにゅう
昼	ごはん 酢豚風 春雨のスープ煮 しば漬け フルーツヨーグルト みそ汁(豆腐・葱)	けんちんうどん 具) 南瓜のいとこ煮 キャベツのツナ和え フルーツ缶(黄桃)	《地産地消の日》 ごはん 麻婆豆腐 くきたちの辛子和え きゅうりの浅漬け フルーチェ みそ汁(椎茸・油あげ)	ごはん さわらの西京焼き 付)甘酢生姜 里芋の胡麻煮 つぼ漬け フルーツ缶(みかん) みそ汁(豆腐・しめじ)	ごはん 牛肉と野菜のすき煮 冬瓜のくず煮 ブロッコリーサラダ(マヨ) パインゼリー みそ汁(茄子・油揚げ)	カニたま丼 大根の甘味噌かけ 棒棒鶏(ゴマドレ) フルーツ缶(白桃) みそ汁(里芋・いんげん)	ごはん 肉団子と野菜の中華煮 さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し レアチーズ風デザート みそ汁(小松菜・油揚げ)
夕	ごはん あじの蒲焼 付)グリル野菜 卵の花 菜の花ゆば和え みそ汁(かぶ・青菜)	ごはん 鶏肉の竜田焼き 付)カリフラワーゆかり和え じゃこと青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ みそ汁(なす・高野豆腐)	ごはん 赤魚の生姜煮 付)オクラ 小松菜の煮浸し カレーコロッケ みそ汁(玉葱・わかめ)	ごはん 筑前煮 菜の花のお浸し ヒレカツ みそ汁(卵・ねぎ)	ごはん ほきの和風ムニエル 付)グリル野菜 牛蒡の炒り煮 たこ焼き みそ汁(とろろ昆布・キャベツ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 茄子と麩の煮物 マカロニサラダ みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)	ごはん たらの野菜あんかけ 野菜あん) かぶのくず煮 メンチカツ みそ汁(豆腐・ねぎ)
	エネルギー 1904 kcal	エネルギー 1921 kcal	エネルギー 1893 kcal	エネルギー 1926 kcal	エネルギー 1906 kcal	エネルギー 1920 kcal	エネルギー 1916 kcal
	水分 1375.4 g	水分 1298.7 g	水分 1301.8 g	水分 1240.0 g	水分 1418.6 g	水分 1369.2 g	水分 1395.0 g
	蛋白質 70.7 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 74.1 g	蛋白質 68.1 g	蛋白質 73.9 g	蛋白質 70.2 g	蛋白質 67.3 g
	脂質 37.8 g	脂質 39.0 g	脂質 46.8 g	脂質 41.1 g	脂質 40.8 g	脂質 40.3 g	脂質 49.1 g
	炭水化物 335.0 g	炭水化物 337.1 g	炭水化物 307.5 g	炭水化物 331.0 g	炭水化物 325.1 g	炭水化物 330.7 g	炭水化物 314.3 g
	食塩相当 8.6 g	食塩相当 9.7 g	食塩相当 8.3 g	食塩相当 9.8 g	食塩相当 8.7 g	食塩相当 9.1 g	食塩相当 9.3 g