

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年04月29日(月)	令和06年04月30日(火)	令和06年05月01日(水)	令和06年05月02日(木)	令和06年05月03日(金)	令和06年05月04日(土)	令和06年05月05日(日)
朝	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え(醤油) たいみそ みそ汁(もやし・若布) ぎゅうにゅう	ごはん じゃが芋とつくねの煮物 キャベツのピーナツ和え あみ佃煮 みそ汁(かぶ・油揚げ) ヤクルト	うぐいすパン カニカマ入りスクランブルエッグ カリフラワーのカレースープ煮 フルーツ缶(白桃) ぎゅうにゅう	ごはん だし巻きたまご 付)大根おろし 青梗菜のツナ和え のり佃煮 みそ汁(里芋・大根葉) ヤクルト	ごはん 納豆 白菜とさつま揚げの煮浸し オクラのお浸し みそ汁(玉葱・わかめ) ぎゅうにゅう	ごはん 里芋とがんもの煮物 菜の花のおかか和え(醤油) しそ昆布佃煮 みそ汁(豆腐・しめじ) ヤクルト	ジャムパン 白菜とウインナーのソテー じゃが芋のクリーム煮 フルーツ缶(パイナップル) ぎゅうにゅう
昼	ごはん さばの焼き浸し 付)大根おろし ふきとがんもの煮物 白菜のお浸し フルーツ缶(ミックス) みそ汁(チンゲン菜・渦巻き麩)	筍ごはん 鶏肉の照りタレ焼き 付)ブロッコリー 大根のとろみ煮 菜の花のお浸し デザートムース みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん さわらの木の芽味噌焼き 付)甘酢生姜 里芋の含め煮 小松菜のお浸し フルーツ(マンゴー) みそ汁(白菜・麩)	ごはん 豆腐野菜バーグのきのこのソース きのこのソース) じゃが芋のコンソメ煮 もずく酢 ブルーベリーヨーグルト みそ汁(もやし・油揚げ)	ごはん 銀だらの煮付け 共煮)花人参 冬瓜のくず煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	わかめ御飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め カニ焼売 モロヘイヤの生姜和え オレンジゼリー みそ汁(椎茸・大根葉)	ごはん たらのフライ(ソース) 付)ブロッコリー 筍の土佐煮 タマゴサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)
夕	ごはん 豚肉の味噌炒め 焼ビーフン 春巻き 卵スープ	ごはん 和風卵焼き あん) チンゲン菜の煮浸し ササミチーズフライ みそ汁(うまい菜・椎茸)	ごはん 牛肉と野菜のソテー 切昆布の煮物 野菜コロッケ みそ汁(畑菜・しめじ)	ごはん あぶらかれいのみりん焼き 付)青菜 大根と厚揚げの煮物 牛肉コロッケ みそ汁(キャベツ・高野豆腐)	ごはん 鶏肉の香味ソース 付)もやし いんげんの煮物 肉春巻き みそ汁(卵・大根の葉)	ごはん ますの漬け焼き 付)大根おろし 小松菜の煮物 クリームコロッケ みそ汁(じゃが芋・厚揚げ)	ごはん 豆腐の照り焼き 付)ほうれん草 かぼちゃの煮物 ミートボール みそ汁(大根・人参)
エネルギー	1921 kcal	1950 kcal	1912 kcal	1927 kcal	1919 kcal	1939 kcal	1917 kcal
水分	1314.4 g	1304.5 g	1297.0 g	1200.8 g	1296.5 g	1231.1 g	1206.2 g
蛋白質	73.5 g	74.6 g	73.6 g	65.2 g	69.3 g	68.4 g	65.7 g
脂質	44.9 g	38.3 g	47.0 g	41.5 g	49.6 g	44.4 g	46.6 g
炭水化物	320.2 g	339.6 g	315.2 g	327.1 g	311.4 g	327.4 g	320.9 g
食塩相当	8.7 g	11.1 g	9.1 g	9.2 g	8.1 g	9.5 g	9.5 g