

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年05月06日(月)	令和06年05月07日(火)	令和06年05月08日(水)	令和06年05月09日(木)	令和06年05月10日(金)	令和06年05月11日(土)	令和06年05月12日(日)
朝	ごはん 卵とじ もやしの二色浸し たいみそ みそ汁(さつま芋・ねぎ) ぎゅうにゅう	ごはん 鮭の塩焼き 付)大根おろし 里芋の含め煮 白菜のゆかり和え みそ汁(豆腐・いんげん) ヤクルト	チーズ蒸しパン じゃが芋と魚肉ソーセージのソテー 野菜のトマトスープ煮 フルーツ缶(白桃) ぎゅうにゅう	ごはん あおさ納豆 いんげんとツナの煮物 キャベツの和え物 みそ汁(里芋・しめじ) ヤクルト	ごはん 炒り豆腐 青菜のなめ茸和え(醤油) ふりかけ みそ汁(玉葱・いんげん) ぎゅうにゅう	ごはん 京がんもの煮物 キャベツの和え物(醤油) のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ) ヤクルト	あんぱん 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのクリーム煮 フルーツ缶(マンゴー) ぎゅうにゅう
昼	ごはん さわらの山椒焼き 付)オクラ 切干大根の煮物 しば漬け キウイヨーグルト みそ汁(椎茸・おつゆ麩)	ごはん 牛肉と野菜のオイスター炒め 大根煮 カニ風味焼売 フルーツゼリー みそ汁(南瓜・ねぎ)	山菜混ぜ寿司 豆腐の野菜あんかけ 冷や汁 とりつくね フルーツ(バナナ) みそ汁(小花麩・とろろ昆布)	鶏そば 茄子とピーマンの炒め物 もやしの和え物(ゴマドレ) フルーツ缶(みかん)	ごはん 豚肉のキムチ炒め ビーフンソテー 小松菜のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(チンゲン菜・えのき)	ごはん 肉団子の酢豚風 もやしの炒め煮 白菜のお浸し デザートムース みそ汁(大根・大根葉)	ごはん たらのマスタード焼き 付)グリル野菜 大根とさつま揚げの煮物 菜の花のお浸し フルーツ(パイン) みそ汁(ほうれん草・椎茸)
夕	ごはん ハンバーグ 付)粉ふき芋 チンゲン菜とツナの炒め物 ナポリタン コンソメスープ	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー ひじきの煮物 マカロニサラダ みそ汁(うまい菜・高野豆腐)	ごはん メバルの味噌焼き 付)チンゲン菜 かぶの水晶煮 ささみ梅フライ みそ汁(卵・ねぎ)	ごはん カレイの生姜焼き 付)ほうれん草 切昆布の煮物 ハムカツ みそ汁(厚揚げ・白菜)	ごはん ふくさ焼き 付)うずら豆 冬瓜のかにあん たこ焼き みそ汁(畑菜・うず巻麩)	ごはん あじの南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 メンチカツ みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん 鶏肉のデミソースがけ れんこんとツナの煮物 ポテトサラダ 素麺汁
エネルギー	1927 kcal	1914 kcal	1927 kcal	1884 kcal	1941 kcal	1952 kcal	1886 kcal
水分	1235.9 g	1221.7 g	1236.6 g	1342.4 g	1411.7 g	1321.3 g	1296.2 g
蛋白質	71.9 g	66.8 g	66.3 g	77.2 g	79.7 g	61.5 g	69.6 g
脂質	42.2 g	43.4 g	51.2 g	34.9 g	40.6 g	39.0 g	43.1 g
炭水化物	325.6 g	327.6 g	313.4 g	323.8 g	326.4 g	351.1 g	316.9 g
食塩相当	9.1 g	9.0 g	9.4 g	11.7 g	9.1 g	9.3 g	9.3 g