

予定献立一覧表

令和8年4月1日 ~ 令和8年4月7日

【 常食 】

	4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		4月4日(土)		4月5日(日)		4月6日(月)		4月7日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(豆腐・青菜) ミートボール キャベツのソテー ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(ナス・麩) いわしの甘露煮 白菜と油揚げの煮物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(高野・里芋) 豆腐と野菜の旨煮 菜の花のドレッシング和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(麩・ホウレン草) 豆乳ガンモの煮物 小松菜の胡麻和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) オムレツ 冬瓜の炒り煮 ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 納豆 キャベツの和風炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・高野) 炒り豆腐 白菜の中華炒め ふりかけ 牛乳200 	
昼	御飯(180g) 魚の柚子照焼(サワラ) アスパラの炒め物 カリフラワーの梅風味 パイン・オレンジ 		カレーライス ・ ほうれん草とベーコンの炒め物 ワカメの酢の物 いちごパパロア		御飯(180g) 鶏肉の照焼 もやしの炒り煮 スパゲッティサラダ バナナ・黄桃缶 		御飯(180g) 魚の蒲焼(サハ) 里芋のそぼろ炒り煮 生姜酢和え フルーツヨーグルト		御飯(180g) 魚の漬け焼(アジ) 菜花の炒り煮 カブの甘酢 セリ60(オレンジ) 		御飯(180g) 豚肉のカレー風味 小松菜とキノコの炒り煮 サツマ芋サラダ オレンジ・白桃缶 		御飯(180g) 鶏肉のチャーシュー風 大根のカニあんかけ キャベツのマリネ バナナ・洋梨缶	
夕	A 御飯(180g) すまし汁(ハンパン) 豚肉のレモン醤油焼 南瓜のいとこ煮 オクラとエノキの和え物	B 焼そば シューマイ(2個) ・ 南瓜のいとこ煮 オクラとエノキの和え物	A 御飯(180g) 味噌汁(エノキ・大根) 魚の煮付け(ブリ) 小松菜とコーンのソテー きんとん	B 味噌ラーメン ・ 小松菜とコーンのソテー きんとん	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・玉葱) 魚のしそ味噌焼(メルルーサ) 白菜と生揚げの炒め物 ブロッコリーとササミのサラダ 		御飯(180g) 味噌汁(白菜・オクラ) 鶏肉のオーロラソース焼 キャベツのあさり炒め 焼なす 		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・キャベツ) 豚肉の甘酢炒め マカロニのコンソメソテー 白菜のホン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロロコンブ) 魚のムニエル(タラ) ピーマン炒め ホウレン草のドレッシング和え		A 御飯(180g) すまし汁(ハンパン) 魚の薬味焼(ブリ) 車麩の炒り煮 アスパラサラダ	B スパゲッティ ミートソース ・ ・ 車麩の炒り煮 アスパラサラダ
1日合計	kcal 1772.24	1743.11 kcal	kcal 1838.76	1780.61 kcal	kcal 1752.96	kcal	kcal 1763.14	kcal	kcal 1763.99	kcal	kcal 1785.57	kcal	kcal 1779.59	1853.27 kcal
	蛋白質 66.9	65.45 g	蛋白質 68.88	65.64 g	蛋白質 69.42	g	蛋白質 67.09	g	蛋白質 63.75	g	蛋白質 72.19	g	蛋白質 67.63	69.03 g
	脂質 51.52	48.06 g	脂質 47.05	46.05 g	脂質 48.81	g	脂質 53.21	g	脂質 51.39	g	脂質 46.47	g	脂質 53.63	52.11 g
	炭水化物 277.93	276.3 g	炭水化物 302.21	285.09 g	炭水化物 274.75	g	炭水化物 272.02	g	炭水化物 277.46	g	炭水化物 287.38	g	炭水化物 275.87	294.49 g
	食塩相当 6.71	7.59 g	食塩相当 7.1	7.18 g	食塩相当 6.79	g	食塩相当 6.43	g	食塩相当 6.6	g	食塩相当 6.15	g	食塩相当 6.53	6.43 g

備考

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。