

予定献立一覧表

令和8年4月8日 ~ 令和8年4月14日

【常食】

	4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)		4月11日(土)		4月12日(日)		4月13日(月)		4月14日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(小松菜・エノキ) チキンボール煮 青梗菜の和え物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・オクラ) 豆腐のみぞれあん アスパラの炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・油揚げ) ハンパンの煮物 小松菜の中華炒め ふりかけ ヨーグルト		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・ホウレン草) 海老団子のコンソメ煮 インゲンと竹輪の炒め 煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) かに豆腐 インゲンのサラダ ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・油揚げ) 厚焼卵 ブロッコリーのシラス和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・葉) 魚の塩焼(サバ) 玉葱のソテー ふりかけ 牛乳200	
昼	御飯(180g) 魚のチーズ焼(サワラ) 鶏肉と茄子の炒り煮 白菜の酢の物 フルーチェ		御飯(180g) 鶏肉のマーマレード照焼 冬瓜のエビあんかけ キャベツの酢の物 パイン・オレンジ		御飯(180g) 豚肉の生姜焼 カリフラワーの炒め 春雨の酢の物 フルーツポンチ		御飯(180g) 鶏肉のくわ焼 キャベツの炒め煮 カリフラワーのマリネ バナナ・黄桃缶		【お花見膳】 ちらし寿司 天ぷら 鶏肉と大根の炒り煮 小松菜のお浸し 桜ゼリー		御飯(180g) 麻婆豆腐 アスパラとハムの炒め物 ビーフンサラダ フルーツヨーグルト		御飯(180g) スパニッシュオムレツ かぶと生揚げの炒り煮 煮 青梗菜の胡麻和え オレンジ・白桃缶	
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・インゲン) 焼肉 さつま芋のバター煮 ゆかり和え	B 味噌煮込うどん ・ さつま芋のバター煮 ゆかり和え	A 御飯(180g) 味噌汁(菜花・麩) 魚の煮付け(サバ) 切干大根とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ	B 仙台麩の卵とじ丼 味噌汁(菜花・麩) ・ 切干大根とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ	御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の胡麻しそ焼(アジ) 高野と白菜の炒り煮 辛子マヨネーズ和え		御飯(180g) 味噌汁(白菜・高野) 魚の薬味焼(メルルーサ) 海老炒め スパゲッティサラダ		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ナス) 豚肉の胡麻味噌炒め 南瓜のそぼろ煮 カブの甘酢		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・大根) 鯖のミン焼 薩摩揚げと小松菜の炒め物 千切りサラダ		A 御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・フリ) 鶏肉の葱ソースかけ 菜花の炒り煮 ゆかり和え	B きつねそば(温) シューマイ(2個) ・ 菜花の炒り煮 ゆかり和え
1日合計	kcal 1803.19 蛋白質 72.03 脂質 50.28 炭水化物 282.62 食塩相当 6.6	1833.76 kcal 72.06 g 46.89 g 293.59 g 7.21 g	kcal 1767.23 蛋白質 69.73 脂質 50.22 炭水化物 278.97 食塩相当 6.37	1845.99 kcal 69.95 g 53.44 g 288.1 g 6.46 g	kcal 1805.02 蛋白質 63.06 脂質 51.1 炭水化物 288.95 食塩相当 6.74	kcal 1780.47 蛋白質 69.39 脂質 49.44 炭水化物 279.98 食塩相当 6.91	kcal 1841.62 蛋白質 68.56 脂質 47.63 炭水化物 300.65 食塩相当 6.82	kcal 1781.89 蛋白質 66.66 脂質 53.52 炭水化物 275.17 食塩相当 6.77	kcal 1764.07 蛋白質 66.49 脂質 53.42 炭水化物 270.63 食塩相当 6.19	1765.88 kcal 70.85 g 51.99 g 266.51 g 7.24 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。													

