

予定献立一覧表

令和 8年 4月18日 ~ 令和 8年 4月24日

【 常食1800 】

		4月18日(土)		4月19日(日)		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)							
朝		御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) チキン照焼 オクラのポン酢和え のりの佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・ほうれん草) 温泉卵 人参のドレ和え 五目煮豆 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス) しらす奴 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツハ) 豆腐シューマイ ブロッコリーサラダ 鯛味噌 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜) 納豆 付ねぎ 玉ネギのソテー 昆布佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・大葉) 魚の梅煮(イワシ) 青菜のお浸し のりの佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 栄養豆腐 野菜炒め しば漬 牛乳200							
		御飯(180g) 豚肉の野菜炒め レタスサラダ フルーツ・ハインアッフル		御飯(180g) 魚の蒲焼(サハ) モスクとカブ酢の物 ヨーグルト和え		御飯(180g) 和風ホークチャップ モヤシサラダ フルーツ・オレンジ		【お花見御膳】 ふきの炊き込みご飯 魚の西京焼(サーモン) お浸し いちごフルーチェ		A	B	A	B	A	B						
昼		御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツハ) 魚のハン粉焼き じゃがバター アスパラのゴマドレかけ		御飯(180g) 味噌汁(長葱・白菜) 鶏肉の梅しそ焼 小松菜の炒め煮 マカロニサラダ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚の漬け焼(サワラ) 里芋の煮物 お浸し		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 鶏肉の塩麴焼 じゃが芋の甘辛煮 大根のゴマダレかけ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 豚肉の生姜炒め 春雨炒め なます		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 彩り野菜とアジの南蛮漬 春雨炒め なます		御飯(180g) 味噌汁(カブ) 魚のハーフマヨネーズ焼(たら) 里芋の炒め煮 インゲンのポン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(カブ) 回鍋肉 里芋の炒め煮 インゲンのポン酢和え		御飯(180g) すまし汁(ハンペン・長ねぎ) 魚の南部焼(ブリ) きんぴらレンコン とろろ和え		御飯(180g) すまし汁(ハンペン・長ねぎ) 鶏肉のピザ焼 オニオンリング添 きんぴらレンコン とろろ和え	
		御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツハ) 魚のハン粉焼き じゃがバター アスパラのゴマドレかけ		御飯(180g) 味噌汁(長葱・白菜) 鶏肉の梅しそ焼 小松菜の炒め煮 マカロニサラダ		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚の漬け焼(サワラ) 里芋の煮物 お浸し		御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 鶏肉の塩麴焼 じゃが芋の甘辛煮 大根のゴマダレかけ		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 豚肉の生姜炒め 春雨炒め なます		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 彩り野菜とアジの南蛮漬 春雨炒め なます		御飯(180g) 味噌汁(カブ) 魚のハーフマヨネーズ焼(たら) 里芋の炒め煮 インゲンのポン酢和え		御飯(180g) 味噌汁(カブ) 回鍋肉 里芋の炒め煮 インゲンのポン酢和え		御飯(180g) すまし汁(ハンペン・長ねぎ) 魚の南部焼(ブリ) きんぴらレンコン とろろ和え		御飯(180g) すまし汁(ハンペン・長ねぎ) 鶏肉のピザ焼 オニオンリング添 きんぴらレンコン とろろ和え	
1 日 合 計	kcal	1819.78	kcal	1747.38	kcal	1738.44	kcal	1753.05	kcal	1729.84	1815.63	kcal	1743.66	1813.7	kcal	1790.19	1791.16	kcal	1790.19	1791.16	
	水分	1186.2	g	1080.12	g	1203.79	g	1200.48	g	1185.93	1160.34	g	1203.57	1269.46	g	1195.02	1080.94	g	1195.02	1080.94	
	蛋白質	69.84	g	69.63	g	71.76	g	71	g	69.5	71.42	g	71.86	73.62	g	73.96	72.22	g	73.96	72.22	
	脂質	54.24	g	49.77	g	49.01	g	46.66	g	44.51	51.81	g	47.77	52.4	g	49.91	52.56	g	49.91	52.56	
	食塩相当	6.75	g	6.99	g	6.76	g	6.95	g	6.95	7.25	g	7.01	7.01	g	6.96	7.38	g	6.96	7.38	

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。
 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。
 なお、食種によっては選択できない場合がございます。
 安全のため、グレープフルーツはお出しておりません。予めご了承ください。