

予定献立一覧表

令和 8年 4月 4日 ~ 令和 8年 4月10日

【 常食1800 】

		4月 4日(土)		4月 5日(日)		4月 6日(月)		4月 7日(火)		4月 8日(水)		4月 9日(木)		4月10日(金)					
朝		御飯(180g) 味噌汁(長葱・キャベツ) 厚焼きたまご カリフラワーのドレッシングかけ 五目煮豆 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) いわし味噌煮 白菜の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ) 納豆 付ねぎ 人参ソテー 漬物 沢庵漬 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 豆乳がんモの煮物 なめ茸和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・人参) だし巻卵 ピーマンのお浸し 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・カブ) 肉団子 大根の和え物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・長葱) スクランブルエッグ 白菜お浸し 白くら漬 牛乳200					
		御飯(180g) 魚の生姜焼(サハ) 玉葱のサラダ フルーツポンチ		御飯(180g) 鶏肉の照焼 大根の酢の物 フルーツ・オレンジ		御飯(180g) 魚のパン粉焼(メル) ナムルサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 豚肉の味噌炒め カリフラワーのサラダ フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 魚の田楽(サハ) 白菜の和風和え ゼリー(ライチ)		御飯(180g) スパニッシュオムレツ 根菜のサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 焼きそば 根菜のサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 魚のカレーチース焼 (ホキ) インゲンのドレ和え フルーツ・パインアップル			
昼		御飯(180g) 味噌汁(麩・ミツハ) 鶏肉チース焼 マカロニソテー モズクとキュウリ酢の物		御飯(180g) すまし汁(ハンペン・ねぎ) えび玉チリソース インゲンの味噌炒め 茄子お浸し		御飯(180g) 味噌汁(カブ・ワカメ) 麻婆豆腐 冬瓜の炒め煮 小松菜のお浸し		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・青菜) 魚のハーブマヨネーズ焼(タラ) 南瓜のいとこ煮 生野菜のコールスロー		御飯(180g) 味噌汁(白玉麩・ナス) 鶏肉の七味焼 小松菜の炒め煮 ホトテトサラダ		御飯(180g) 味噌汁(白玉麩・ナス) 海老チリソース炒め 小松菜の炒め煮 ホトテトサラダ		御飯(180g) 味噌汁(万葱・豆腐) 魚のムニエル・タルタルソース(メルルーサ) マカロニのソテー お浸し		御飯(180g) 味噌汁(万葱・豆腐) 牛皿 マカロニのソテー お浸し		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 豚肉と牛蒡の炒め物 ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ	
		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 豚肉と牛蒡の炒め物 ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ			
夕		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 豚肉と牛蒡の炒め物 ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ			
		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 豚肉と牛蒡の炒め物 ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 天ぷら(キス・茄子) ひじきの煮物 カリフラワーのフレンチ サラダ			
日 合 計	kcal	1740.73	kcal	1722.79	kcal	1720.54	kcal	1801.94	kcal	1729.13	1776.98 kcal	kcal	1764.05	1739.16 kcal	kcal	1785.49	1764.85 kcal		
	水分	1097.91	g	1181.46	g	1183.41	g	1176.73	g	1122.08	1142.3 g	水分	1146.46	1128.8 g	水分	1155.06	1018.43 g		
備 考	蛋白質	69.55	g	69.93	g	68.82	g	69.25	g	69.4	68.5 g	蛋白質	68.03	70.2 g	蛋白質	71.08	70.82 g		
	脂質	48.58	g	47.26	g	47.34	g	51.7	g	50.5	51.13 g	脂質	47.89	48.66 g	脂質	51.63	49.96 g		
	食塩相当	6.92	g	6.97	g	6.8	g	6.86	g	6.93	6.93 g	食塩相当	6.87	7 g	食塩相当	6.8	6.99 g		
	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。																		