

週間献立表（一般食2）

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

	2026年1月18日(日)	2026年1月19日(月)	2026年1月20日(火)	2026年1月21日(水)	2026年1月22日(木)	2026年1月23日(金)	2026年1月24日(土)
朝食	牛乳 豆パン  フルーツ ヨーグルト	牛乳 米飯 味噌汁  野菜炒め ブロッコリー海苔和え 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 がんもの煮物 里芋サラダ 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 ささかまぼこ 炒めもの 鮭風味ふりかけ	牛乳  米飯 味噌汁 野菜のしゅうまい ドレッシング和え 子持ちこんにゃく	牛乳 米飯 味噌汁 枝豆がんもの煮物 もやしの青じそ和え ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 かに風味たまご巻き 厚揚げと白菜の炒め煮 小付け
1人分・ 蛋白質 食塩	543 Kcal 20.3 g 1.46 g	501 Kcal 19.1 g 2.05 g 	498 Kcal  19.5 g 2.57 g	455 Kcal 19.3 g 2.59 g	476 Kcal  18.6 g 2.77 g	507 Kcal 21.9 g 2.9 g	505 Kcal 17.5 g 2.36 g
昼食	米飯 味噌汁 ホッケ味噌焼き しらたきの金平炒め チンゲン菜胡麻和え	米飯  味噌汁 鶏肉のあっさり煮 じゃがいものチーズ焼 きのこのドレッシング和え	米飯  豆乳鍋風 切干大根の炒め煮 菜の花辛子和え フルーツ	そうめん いなり寿司 海藻サラダ フルーツ	米飯  味噌汁 カレー唐揚げ たけのこの煮物 フルーツ	五目ごはん すまし汁 海鮮ステーキ 大根の薄くす煮 白花豆	米飯  味噌汁 トンカツ いんげんの煮物 カリフラワーのマリネ
1人分・ 蛋白質 食塩	451 Kcal 18.8 g 2.17 g	587 Kcal 23.8 g 2.07 g	535 Kcal 16.7 g 2.83 g	509 Kcal 17.4 g 2.97 g	510 Kcal 20.9 g 2.02 g	589 Kcal 17.6 g 2.42 g	527 Kcal 21.7 g 2.12 g
おやつ	ワインゼリー 	ミニドッグ	苺のムース	ゼリー（レモン）	カスタードクレープ	どら焼き（こしあん） 	やわらかおかき（えび）
1人分・ 蛋白質 食塩	50 Kcal 0.1 g 0.12 g	70 Kcal 3 g 0.6 g	65 Kcal 0.8 g 0.08 g	59 Kcal	77 Kcal 1.5 g 0.07 g	124 Kcal 2.1 g 0.08 g	45 Kcal 0.3 g 0.09 g
夕食	米飯  中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅうまい 2色アスパラサラダ	米飯  味噌汁 白身フライ ぜんまいの煮物 春雨サラダ	米飯 すまし汁 さばの葱味噌焼き スナッペンどうの中華炒め オクラのかつお和え	米飯  味噌汁 鶏肉のタルタルソース焼き ごぼうの炒り煮 ドレッシング和え	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが  冷奴 しば漬け	米飯 味噌汁 メバルの煮付け 玉ねぎコンソメ炒め 焼きなす	米飯  味噌汁 鮭の塩焼き 和風マカロニサラダ 小松菜の炒め煮
1人分・ 蛋白質 食塩	584 Kcal 18.4 g 1.89 g	504 Kcal 16.6 g 2.57 g	524 Kcal 21.2 g 1.84 g	673 Kcal 24.4 g 1.73 g	565 Kcal 19.9 g 3.74 g	441 Kcal 20.8 g 2.16 g	548 Kcal 24.9 g 1.99 g
合計	1628 Kcal 57.6 g 5.64 g	1662 Kcal 62.5 g 7.29 g	1622 Kcal 58.2 g 7.32 g	1696 Kcal 61.1 g 7.29 g	1628 Kcal 60.9 g 8.6 g	1661 Kcal 62.4 g 7.56 g	1625 Kcal 64.4 g 6.56 g