

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3月1日(日)	2026年3月2日(月)	2026年3月3日(火)	2026年3月4日(水)	2026年3月5日(木)	2026年3月6日(金)	2026年3月7日(土)
朝食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	豆パン	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	フルーツ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ヨーグルト	とろろ芋 炒めもの 畑のお肉	ケチャップ炒め ほうれん草の梅和え たらこ風味ふりかけ	納豆 ちくわの炒めもの チンゲン菜ポン酢和え	赤魚の粕漬け焼き ほうれん草煮浸し キャベツのピーナツ和え	ミートボールの煮物 白菜なめ茸和え 小付け	厚焼き卵 ドレッシング和え のり佃煮
I補材*	543 Kcal	474 Kcal	517 Kcal	516 Kcal	471 Kcal	536 Kcal	476 Kcal
蛋白質	20.3 g	18.4 g	19.4 g	22.8 g	24.9 g	21 g	20.5 g
食塩	1.46 g	2.13 g	2.69 g	2.92 g	2.32 g	2.7 g	2.58 g
昼食	米飯	米飯	ちらし寿司	米飯	米飯	味噌ラーメン	米飯
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	ごぼうサラダ	味噌汁
	ハンバーグ	さばの塩麹焼き	茶碗蒸し	鮭の南蛮漬け	チンジャオロース	フルーツ	帆立クリーミーコロッケ
	真砂和え 胡瓜の酢の物	三色いなりの煮物 オクラのめんみし和え	菜の花のお浸し フルーツ	ポテトサラダ 小松菜の錦糸和え	かぼちゃの白煮 フルーツ	ぜんまいの煮物 ブロッコリー青じそ和え	
I補材*	506 Kcal	569 Kcal	489 Kcal	546 Kcal	585 Kcal	576 Kcal	486 Kcal
蛋白質	20.5 g	19.7 g	19.8 g	23.1 g	17.9 g	19.2 g	12.2 g
食塩	2.71 g	2.35 g	2.97 g	2.04 g	2.72 g	4.18 g	2.36 g
おやつ	抹茶水ようかん	たいやき	ドームケーキ	ミルクスイーツ（ピーチ味）	クリームコンフェ	ゼリー（グレープ）	やわらかおかき（コーンポタージュ）
	86 Kcal	60 Kcal	90 Kcal	34 Kcal	81 Kcal	55 Kcal	40 Kcal
	1.3 g	1.2 g		1 g	1.9 g		2.5 g
	0.05 g	0.09 g	0.04 g	0.11 g	0.07 g		0.15 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
	かに玉あんかけ	春巻	あじの塩焼き	肉豆腐（豚肉と豆腐）	おでん	カレーの煮付け	筑前煮
	ふきの煮物 もやしナムル	チンゲン菜のソテー アスパラのごま和え	小松菜和風炒め 茄子の香味和え	もやしとニンニクの芽炒め カリフラワーゆかり和え	うの花 菜の花にしん	野菜の味噌だれかけ 小松菜お浸し	冬瓜のえびあんかけ チンゲン菜のサラダ
I補材*	441 Kcal	552 Kcal	532 Kcal	563 Kcal	506 Kcal	483 Kcal	610 Kcal
蛋白質	15 g	20.2 g	23.3 g	20.9 g	21.1 g	18.9 g	25.5 g
食塩	2.89 g	1.52 g	2.29 g	1.55 g	3.14 g	1.95 g	2.43 g
合計	1576 Kcal	1655 Kcal	1628 Kcal	1659 Kcal	1643 Kcal	1650 Kcal	1612 Kcal
	57.1 g	59.5 g	62.5 g	67.8 g	65.8 g	59.1 g	60.7 g
	7.11 g	6.09 g	7.99 g	6.62 g	8.25 g	8.83 g	7.52 g