

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8日(日)	2026年3月9日(月)	2026年3月10日(火)	2026年3月11日(水)	2026年3月12日(木)	2026年3月13日(金)	2026年3月14日(土)
朝食	牛乳 あんパン ヨーグルト フルーツ 	牛乳 米飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん包み 切り干し大根 うめびしお	牛乳 米飯 味噌汁 車麩の煮物 うの花サラダ 青じそ漬け	牛乳 米飯 味噌汁 旬彩焼き いんげんの炒め物 刻み昆布の佃煮	牛乳 米飯 味噌汁  スクランブルエッグ（ミックスベジタブル） オクラの塩昆布和え かつお風味ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 いわしの生姜煮 なすのさっと煮 小付け	牛乳 米飯 味噌汁  野菜と豆腐のふんわりナゲット 白滝の炒り煮 しば漬
	I献* - 597 Kcal	460 Kcal	486 Kcal	497 Kcal	525 Kcal	584 Kcal	510 Kcal
	蛋白質 21.9 g	21.9 g	17.3 g	16.2 g	21.1 g	22.6 g	21.4 g
	食塩 1.66 g	3.38 g	2.21 g	1.87 g	2.82 g	2.57 g	3.16 g
昼食	米飯 すまし汁 豚肉のチーズ風味炒め ふろふき大根 わさび菜のお浸し	米飯  味噌汁 さわらの塩焼き 南瓜のクリーム煮 コールスローサラダ	米飯  味噌汁 麻婆茄子 もやしの炒めもの 野菜サラダ	チキンカレー スープ 海藻サラダ パイン缶 	米飯 味噌汁 男爵コロッケ もやしの海鮮炒め ほうれん草のお浸し	ナポリタン スープ ツナサラダ  フルーツ 	米飯 味噌汁 治部煮 炒めもの フルーツ
	I献* - 580 Kcal	535 Kcal	617 Kcal	611 Kcal	537 Kcal	361 Kcal	561 Kcal
	蛋白質 18.5 g	23.3 g	12.4 g	15.5 g	17.7 g	11.1 g	21.2 g
	食塩 2.09 g	2.24 g	3.18 g	3.04 g	2.27 g	3.14 g	1.94 g
おやつ	レモンゼリー 	プチシュークリーム	マンゴープリン	ワッフル	ゼリー（ピーチ）	どら焼き（カスタード）	やわらかおかき（砂糖醤油）
	I献* - 29 Kcal	135 Kcal	112 Kcal	81 Kcal	59 Kcal	124 Kcal	56 Kcal
夕食	米飯 味噌汁 メバルの塩昆布蒸し ニンニクの芽の炒めもの 二色アスパラ	米飯  味噌汁 鶏肉のピカタ ケチャップ煮 小松菜とえのきの和え物	米飯 味噌汁 ほっけ粕漬け さつま芋の煮物 ポン酢和え	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き ビーフン炒め ドレッシング和え	米飯  味噌汁 オイスターソース炒め さといもの薄くず煮 もずく酢	米飯 味噌汁 千草焼き 金平ごぼう 白花豆	米飯  味噌汁 ぶりの梅煮 いんげん胡麻和え 2色お浸し
	I献* - 458 Kcal	514 Kcal	448 Kcal	472 Kcal	562 Kcal	561 Kcal	523 Kcal
	蛋白質 21.1 g	22 g	17 g	22.9 g	18.6 g	18.8 g	22.5 g
	食塩 1.91 g	2.16 g	2.75 g	1.6 g	2.33 g	2.95 g	2.35 g
合計	1664 Kcal 61.5 g 5.66 g	1644 Kcal 70.3 g 7.9 g	1663 Kcal 48.5 g 8.14 g	1661 Kcal 56.1 g 6.62 g	1683 Kcal 57.4 g 7.42 g	1630 Kcal 54.6 g 8.74 g	1650 Kcal 65.4 g 7.62 g