

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15日(日)	2026年3月16日(月)	2026年3月17日(火)	2026年3月18日(水)	2026年3月19日(木)	2026年3月20日(金)	2026年3月21日(土)
朝食	牛乳 ふわ生ロールたまご ヨーグルト フルーツ 	牛乳 米飯 味噌汁 がんもの煮物 アスパラソテー かつお風味ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 納豆 蓮根と昆布の煮物 ピーナッツ和え	牛乳 米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 カリフラワードレッシング和え 小付け	牛乳  米飯 味噌汁 なすの炒め物 スパゲティサラダ 梅干し	牛乳 米飯 味噌汁 つくね煮 大根サラダ のり佃煮	牛乳  米飯 味噌汁 オムレツ ひじきの煮物 たらこ風味ふりかけ
I補材- 蛋白質 食塩	509 Kcal 17.9 g 1.76 g	512 Kcal 21.5 g 2.55 g	533 Kcal 21.2 g 3.56 g	425 Kcal 18.6 g 2.57 g	594 Kcal 18.1 g 2.82 g	498 Kcal 19.9 g 2.86 g	491 Kcal 18.6 g 2.67 g
昼食	米飯  味噌汁 豚の生姜焼き 筍の金平炒め ほうれん草ドレッシング和え	米飯 すまし汁 焼き餃子 里芋のごまみそ煮 春雨サラダ	ほうとう風うどん ごぼうサラダ パイン缶	米飯  味噌汁 八宝菜 卵豆腐 塩昆布和え	米飯 味噌汁 赤魚ねぎ醤油かけ ジャーマンポテト 菜の花辛子和え	ハヤシライス スープ エビとフロコリーのドレッシング和え フルーツ 	米飯 味噌汁 ほっけのバター焼き ごぼうの炒め煮 カリフラワーのサラダ
I補材- 蛋白質 食塩	574 Kcal 18.5 g 2.34 g	476 Kcal 13.6 g 2.83 g	423 Kcal 12.9 g 2.51 g	573 Kcal 21.7 g 4.03 g	494 Kcal 22.1 g 2.16 g	548 Kcal 21.3 g 2.52 g	498 Kcal 19.9 g 1.78 g
おやつ	パインゼリー	たこ焼き 	マドレーヌ	チョコクレープ	ゼリー（グレープ）	あんころ餅風デザート	やわらかおかき（のり塩）
I補材- 蛋白質 食塩	44 Kcal 0.1 g 0.1 g	82 Kcal 3.2 g 1.03 g	122 Kcal 1.6 g 0.08 g	77 Kcal 1.5 g 0.07 g	55 Kcal	84 Kcal 0.3 g 0.01 g	42 Kcal 0.2 g 0.1 g
夕食	米飯 たら汁 野菜の中華炒め 焼き茄子のめんつゆ和え 野沢菜漬	米飯  味噌汁 鶏のタルタルソース焼き 大根の煮物 オクラのしらす和え	米飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ わらびの煮浸し ドレッシング和え	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 冬瓜のあんかけ チンゲン菜ゆかり和え	米飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 いんげんおかか煮 もやしナムル	米飯  すまし汁 サバ味噌煮 ピーマン炒め キャベツ青じそ和え	米飯 味噌汁 鶏肉と車麩の煮物 さつまいもサラダ ポン酢生姜和え
I補材- 蛋白質 食塩	502 Kcal 22.7 g 1.93 g	527 Kcal 20.5 g 1.7 g	508 Kcal 18.2 g 2.7 g	547 Kcal 22.3 g 1.59 g	492 Kcal 13.7 g 2 g	526 Kcal 21.7 g 2.29 g	615 Kcal 21.4 g 2.23 g
合計	1629 Kcal 59.2 g 6.13 g	1597 Kcal 58.8 g 8.11 g	1586 Kcal 53.9 g 8.85 g	1622 Kcal 64.1 g 8.26 g	1635 Kcal 53.9 g 6.98 g	1656 Kcal 63.2 g 7.68 g	1646 Kcal 60.1 g 6.78 g