

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22日(日)	2026年3月23日(月)	2026年3月24日(火)	2026年3月25日(水)	2026年3月26日(木)	2026年3月27日(金)	2026年3月28日(土)	
朝食	牛乳 豆パン ヨーグルト フルーツ 	牛乳 米飯 味噌汁 チキンナゲット 菜の花のおかか和え べったら漬	牛乳 米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 金平ごぼう 金時豆 	牛乳 米飯 味噌汁 あじ塩焼き チンゲン菜なめ茸和え たいみそ	牛乳 米飯 味噌汁 中華風たまご焼き カリフラワー梅風味和え 刻み昆布の佃煮 	牛乳 米飯 味噌汁 豆がんもの煮物 れんこんサラダ 鮭風味ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 とろろ芋 チンゲン菜とツナの炒め物 いんげんの錦糸和え 	
	I補材 - 543 Kcal	494 Kcal	579 Kcal	455 Kcal	481 Kcal	525 Kcal	466 Kcal	
	蛋白質 20.3 g	25.1 g	22.1 g	24.3 g	18.5 g	20.6 g	17.9 g	
	食塩 1.46 g	2.14 g	2.57 g	1.99 g	2.19 g	3 g	2.31 g	
昼食	米飯 味噌汁 メンチカツ 小松菜の煮浸し ドレッシング和え	天津丼 中華スープ タルタルソース和え パイン缶 	そば いなり寿司 白菜のわさび和え フルーツカクテル 	米飯 味噌汁 ホイコーロー さつまいもの煮物 アスパラのサラダ 	バターロール クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ 	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け ウインナー炒め ほうれん草の和えもの 	米飯 すまし汁 鶏肉のみそ漬焼き 冬瓜のえびあんかけ 里芋の胡麻ドレッシング和え	
	I補材 - 544 Kcal	435 Kcal	392 Kcal	605 Kcal	482 Kcal	484 Kcal	546 Kcal	
	蛋白質 13.1 g	11.9 g	18.4 g	19.4 g	17.9 g	21.6 g	22.5 g	
	食塩 2.37 g	1.42 g	1.85 g	2.33 g	2.42 g	2.44 g	2.18 g	
おやつ	ココアババロア I補材 - 60 Kcal 蛋白質 3.6 g 食塩 0.05 g	ミニ今川焼き（こしあん） 106 Kcal 2.2 g 0.24 g	ミニエクレア 62 Kcal 1.6 g 0.05 g	ゼリー（いちご） 59 Kcal	スイートポテト 87 Kcal 0.3 g	ミルクスイーツ(杏仁) 34 Kcal 1 g 0.11 g	やわらかおかき（きな粉） 59 Kcal 0.9 g 0.12 g	
	夕食	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 切り干し大根煮 長いも千切	米飯 味噌汁 鮭のムニエル 大根とはんぺんの煮物 茄子香味和え 	米飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き じゃこ炒め いんげんのカレーマヨネーズ和え	米飯 味噌汁 しそつくね ひじきのサラダ 小松菜のお浸し 	米飯 味噌汁 鶏肉の和風ステーキ 南瓜の塩煮 もずく酢	米飯 味噌汁 豆腐のピカタ マカロニサラダ 桜漬	米飯 味噌汁 さば塩焼き 柚子胡椒炒め ピーナッツ和え 
		I補材 - 475 Kcal	563 Kcal	584 Kcal	501 Kcal	577 Kcal	596 Kcal	564 Kcal
		蛋白質 22.5 g	23.5 g	21.1 g	19.9 g	20.6 g	19.2 g	23.9 g
食塩 2.09 g		1.94 g	2.2 g	2.08 g	2.18 g	2.05 g	2.05 g	
合計	1622 Kcal 59.5 g 5.97 g	1598 Kcal 62.7 g 5.74 g	1617 Kcal 63.2 g 6.67 g	1620 Kcal 63.6 g 6.4 g	1627 Kcal 57.3 g 6.79 g	1639 Kcal 62.4 g 7.6 g	1635 Kcal 65.2 g 6.66 g	