

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29日(日)	2026年3月30日(月)	2026年3月31日(火)	2026年4月1日(水)	2026年4月2日(木)	2026年4月3日(金)	2026年4月4日(土)
朝食	牛乳 あんパン 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 ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん包み 炒めもの 子持ちこんにゃく	牛乳 米飯 味噌汁 野菜のしゅうまい ドレッシング和え ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 三色いなりの煮物 キャベツ青じそ和え 小付け	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
	I補料 - 597 Kcal 蛋白質 21.9g 食塩 1.66g	499 Kcal 18.8g 2.08g	510 Kcal 20.5g 2.21g	491 Kcal 23.3g 2.93g	475 Kcal 18.4g 2.7g	511 Kcal 21g 2.85g	505 Kcal 17.6g 2.35g
							
昼食	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き しらたきの金平炒め 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	ビビンバ丼 スープ 大根サラダ しば漬け 	米飯 味噌汁 カレー唐揚げ たけのこの煮物 フルーツ	五目うどん いなり寿司 小松菜ドレッシング和え オレンジ 	米飯 味噌汁 鶏肉のタルタルソース焼き アスパラ中華炒め フルーツ	米飯 味噌汁 コーンコロケ 冬瓜の煮物 カリフラワーのマリネ
	I補料 - 428 Kcal 19.1g 2.32g	568 Kcal 22.1g 2.04g	521 Kcal 17.5g 2.01g	489 Kcal 19.4g 2.07g	465 Kcal 17.5g 2.22g	605 Kcal 20.1g 1.28g	484 Kcal 15.8g 2.58g
							
おやつ	ワインゼリー 	カスタードクレープ	苺のムース	ゼリー（レモン）	どら焼き（こしあん）	ミニドッグ	やわらかおかき（えび） 
	I補料 - 50 Kcal 0.1g 0.12g	77 Kcal 1.5g 0.07g	65 Kcal 0.8g 0.08g	59 Kcal	124 Kcal 2.1g 0.08g	70 Kcal 3g 0.6g	45 Kcal 0.3g 0.09g
夕食	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅうまい キャベツ沢庵和え	米飯 味噌汁 白身フライ ぜんまいの煮物 ドレッシング和え	米飯 味噌汁 メバルの煮付け 揚げ茄子とパプリカの炒め物 白菜塩昆布和え	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが 冷奴 	米飯 すまし汁 豚肉のねぎ味噌焼き 玉ねぎのコンソメ炒め ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き ごぼうの炒り煮 酢の物	米飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜生姜煮 春雨サラダ
	I補料 - 547 Kcal 14.4g 3.03g	510 Kcal 16.6g 2.28g	531 Kcal 20.5g 2.17g	609 Kcal 20.2g 3.3g	574 Kcal 19.6g 2.99g	472 Kcal 23.6g 2.09g	629 Kcal 20.2g 2.27g
							
合計	1622 Kcal 55.5g 7.13g	1654 Kcal 59g 6.47g	1627 Kcal 59.3g 6.47g	1648 Kcal 62.9g 8.3g	1638 Kcal 57.6g 7.99g	1658 Kcal 67.7g 6.82g	1663 Kcal 53.9g 7.29g