

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4月5日(日) | 2026年4月6日(月) | 2026年4月7日(火) | 2026年4月8日(水) | 2026年4月9日(木) | 2026年4月10日(金) | 2026年4月11日(土) |
|------|---|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 牛乳 ジャムパン フルーツ ヨーグルト  | 牛乳 米飯 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜ポン酢和え 小付け | 牛乳 米飯 味噌汁 中華風たまご焼き 切干大根煮 金時豆  | 牛乳 米飯 味噌汁 納豆 ひじきの煮物 キャベツの梅和え  | 牛乳 米飯 味噌汁 青のり炒め うの花サラダ ふりかけ | 牛乳 米飯 味噌汁 オムレツ チンゲン菜の煮びたし のり佃煮  | 牛乳 米飯 味噌汁 野菜と豆腐のふんわりナゲット アスパラのピーナツ和え 小付け  |
| I補料* | 562 Kcal | 459 Kcal | 489 Kcal | 481 Kcal | 527 Kcal | 471 Kcal | 496 Kcal |
| 蛋白質 | 20.2 g | 18.3 g | 18.8 g | 21 g | 19.1 g | 17.4 g | 21.5 g |
| 食塩 | 1.44 g | 2.42 g | 2.66 g | 2.43 g | 2.99 g | 2.7 g | 2.59 g |
| 昼食 | 米飯 すまし汁 ねぎ味噌焼き なすの田舎煮 海藻サラダ | 米飯 味噌汁 フライ2種 小松菜のさっと煮 フルーツ  | 米飯 味噌汁 豚肉の柚子胡椒焼き ドレッシング和え マンゴー | シーフードカレー わかめスープ いんげんのサラダ フルーツカクテル  | 米飯 味噌汁 サケのバター醤油焼き もやしとニラの炒め物 なすのごま和え | ジャージャー麺 スープ もやしのナムル フルーツ  | 米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根と昆布の煮物 春雨のドレッシング和え |
| I補料* | 465 Kcal | 517 Kcal | 569 Kcal | 545 Kcal | 499 Kcal | 639 Kcal | 587 Kcal |
| 蛋白質 | 18.6 g | 16.9 g | 19.3 g | 13.7 g | 23.8 g | 25.4 g | 22.8 g |
| 食塩 | 2.78 g | 2.72 g | 1.82 g | 2.95 g | 1.82 g | 2.56 g | 1.94 g |
| おやつ | グレープゼリー | ドームケーキ | 抹茶水ようかん | クリームコンフェ | ミルクスイーツ（ピーチ味） | たいやき | やわらかおかき（コーンポタージュ） |
| I補料* | 29 Kcal | 90 Kcal | 86 Kcal | 81 Kcal | 34 Kcal | 60 Kcal | 40 Kcal |
| 蛋白質 | 0.1 g | | 1.3 g | 1.9 g | 1 g | 1.2 g | 2.5 g |
| 食塩 | 0.03 g | 0.04 g | 0.05 g | 0.07 g | 0.11 g | 0.09 g | 0.15 g |
| 夕食 | 米飯 味噌汁 肉団子とチンゲン菜の煮込み いんげんきんぴら なめたけ和え  | 米飯 味噌汁 鶏肉の塩レモン焼き にんにくの芽の炒めもの オクラのおかか和え  | 米飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の煮ころがし 白和え | 米飯 味噌汁 メンチカツ 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し | 米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 南瓜のいところ煮 酢の物  | 米飯 味噌汁 アジの南蛮漬け 五目煮 白菜のゆかり和え | 米飯 すまし汁 きのこ厚揚げの味噌炒 小松菜とあさりの煮浸し 甘酢和え  |
| I補料* | 529 Kcal | 575 Kcal | 515 Kcal | 539 Kcal | 579 Kcal | 472 Kcal | 488 Kcal |
| 蛋白質 | 17.5 g | 23.6 g | 22.5 g | 12.6 g | 22.5 g | 21.9 g | 19.7 g |
| 食塩 | 2.62 g | 1.55 g | 1.93 g | 1.99 g | 2.02 g | 2.07 g | 2.06 g |
| 合計 | 1585 Kcal | 1641 Kcal | 1659 Kcal | 1646 Kcal | 1639 Kcal | 1642 Kcal | 1611 Kcal |
| | 56.4 g | 58.8 g | 61.9 g | 49.2 g | 66.4 g | 65.9 g | 66.5 g |
| | 6.87 g | 6.73 g | 6.46 g | 7.44 g | 6.94 g | 7.42 g | 6.74 g |