

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年07月08日(月)	令和06年07月09日(火)	令和06年07月10日(水)	令和06年07月11日(木)	令和06年07月12日(金)	令和06年07月13日(土)	令和06年07月14日(日)
朝	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のかま和え あみ佃煮 みそ汁(かぼちゃ・いんげん) ぎゅうにゅう	ごはん 野菜つみれと冬瓜の煮物 白菜のゆかり和え もろみみそ みそ汁(畑菜・油揚げ) ヤクルト	ジャムパン スクランブルエッグ 豆のトマトスープ煮 フルーツ缶(白桃) ぎゅうにゅう	ごはん 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけ みそ汁(白菜・おつゆ麩) ヤクルト	ごはん がんもと大根の煮物 オクラのお浸し うめびしお みそ汁(里芋・椎茸) ぎゅうにゅう	ごはん しば漬け納豆 チンゲン菜とさつま揚げの煮物 キャベツのお浸し みそ汁(しめじ・大根葉) ヤクルト	ダブルソフト ミートボール 付)スナッフエンドウ タマゴサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(じゃが芋・ハム) ぎゅうにゅう
昼	ごはん さばの漬け焼き 付)スナッフエンドウ じゃが芋の煮物 キャベツの二色浸し デザートムース(いちご) みそ汁(うまい菜・渦巻麩)	豚丼 根菜の煮物 青菜のお浸し 冷やしトマト みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 小松菜のお浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(なす・大根葉)	ごはん 鶏肉の柚子おろしソース チンゲン菜の炒り煮 ポテトサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(若布・かぶ)	ごはん 赤魚の味噌煮 付)いんげん 金平ごぼう 白菜のなめたけ和え(醤油) フルーツヨーグルト みそ汁(もやし・油揚げ)	わかめ御飯 牛肉のにんにく醤油炒め 冬瓜と麩の炒め煮 青菜のツナ和え オレンジゼリー みそ汁(さつま芋・葱)	ごはん あぶらかれいのみりん焼き 付)大根おろし もやしと油揚げの煮物 春雨サラダ フルーツ(パイン) みそ汁(白菜・花麩)
夕	ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め 切干大根の煮物 カニクリームコロッケ みそ汁(しめじ・きぬさや)	ごはん メバルの味噌漬け焼き 付)甘酢生姜 いんげんの煮物 黒酢の肉団子 みそ汁(厚揚げ・チンゲン菜)	ごはん 豆腐野菜あんかけ もやしのナムル メンチカツ みそ汁(じゃが芋・いんげん)	ごはん ほっけの塩焼き 付)青菜 れんこんの炒り煮 ささみ梅フライ みそ汁(卵・葱)	ごはん ポークチャップ 揚げなすの南蛮風 ブロッコリーサラダ みそ汁(小松菜・高野豆腐)	ごはん ふくさ焼き 付)ほうれん草 切昆布の煮物 肉春巻き みそ汁(大根・わかめ)	ごはん 豚肉とピーマンのオイスター炒め 里芋ごま味噌煮 シュウマイ 中華スープ
エネルギー	1953 kcal	1877 kcal	1902 kcal	1897 kcal	1902 kcal	1919 kcal	1888 kcal
水分	1334.1 g	1268.9 g	1234.5 g	1169.5 g	1369.6 g	1285.0 g	1367.3 g
蛋白質	74.6 g	71.8 g	67.6 g	71.2 g	72.8 g	77.5 g	72.9 g
脂質	45.3 g	38.1 g	50.8 g	38.4 g	44.7 g	38.9 g	55.9 g
炭水化物	330.3 g	322.8 g	307.6 g	328.0 g	317.7 g	329.0 g	281.3 g
食塩相当	8.8 g	9.4 g	8.5 g	8.8 g	8.1 g	11.4 g	10.8 g