

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年09月09日(月)	令和06年09月10日(火)	令和06年09月11日(水)	令和06年09月12日(木)	令和06年09月13日(金)	令和06年09月14日(土)	令和06年09月15日(日)
朝	ごはん 温泉卵 一口がんと大根の煮物 モロヘイヤのお浸し みそ汁(南瓜・大根葉) ぎゅうにゅう	ごはん 里芋とさつま揚げの含め煮 白菜のゆかり和え しそ昆布佃煮 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) ヤクルト	あんぱん ミートボール 付)グリル野菜 カリフラワースープ煮 フルーツ缶(白桃) ぎゅうにゅう	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 青菜のツナ和え 金山寺みそ みそ汁(玉葱・大根葉) ヤクルト	ごはん ちくわと里芋の甘辛煮 ほうれん草二色浸し ふりかけ みそ汁(キャベツ・しめじ) ぎゅうにゅう	ごはん 味噌納豆 もやしと油揚げの炒り煮 青菜のおかか和え みそ汁(かぶ・椎茸) ヤクルト	クリームパン じゃが芋とツナのソテー 豆のトマトスープ煮 フルーツ缶(りんご) ぎゅうにゅう
昼	味噌ラーメン (具) 炒り豆腐 いんげんの磯和え フルーツ缶(パイン)	ごはん さばの竜田焼き 付)チンゲン菜 ひじきの煮物 ポテトサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん とんかつ 付)キャベツ 冷や汁 つぼ漬け 和梨ゼリー みそ汁(里芋・椎茸)	ごはん メバルの野菜あんかけ いんげんの味噌炒め 茄子の揚げ浸し キウイヨーグルト みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん 煮込みハンバーグ 人参しりしり 胡瓜漬け フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・わかめ)	わかめ御飯 豆腐ステーキ 中華あん) 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物(マヨ) フルーチェ(ぶどう) みそ汁(白菜・麩)	ごはん ほきの照りだれ焼き 付)甘酢生姜 里芋のそぼろあん キャベツのお浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・しめじ)
夕	ごはん ますのチャンチャン焼き 青菜と菊の和え物 カレーコロッケ みそ汁(かぶ・わかめ)	ごはん 鶏肉のスタミナ炒め かぶのくず煮 豆のヘルシーサラダ みそ汁(卵・椎茸)	ごはん 赤魚の生姜煮 付)花人参 五目豆腐 チキンナゲット みそ汁(小松菜・麩)	ごはん 豚肉と野菜の甘辛ソース炒め 大根の煮物 カニ風味焼売 みそ汁(うまい菜・高野豆腐)	ごはん 和風卵焼き 付)金時豆 白菜の煮浸し とりつくね みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん あじの照り煮 付)花人参 南瓜の煮物 メンチカツ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん 鶏肉の葱塩炒め ぜんまい煮 野菜コロッケ みそ汁(厚揚げ・白菜)
エネルギー	1914 kcal	エネルギー 1909 kcal	エネルギー 1918 kcal	エネルギー 1926 kcal	エネルギー 2001 kcal	エネルギー 1916 kcal	エネルギー 1944 kcal
水分	1538.6 g	水分 1230.2 g	水分 1117.9 g	水分 1286.2 g	水分 1332.0 g	水分 1217.1 g	水分 1302.8 g
蛋白質	82.3 g	蛋白質 66.3 g	蛋白質 72.4 g	蛋白質 70.8 g	蛋白質 70.6 g	蛋白質 70.6 g	蛋白質 63.9 g
脂質	45.1 g	脂質 36.3 g	脂質 48.0 g	脂質 39.1 g	脂質 45.5 g	脂質 41.6 g	脂質 50.2 g
炭水化物	309.3 g	炭水化物 344.2 g	炭水化物 310.3 g	炭水化物 331.7 g	炭水化物 337.7 g	炭水化物 330.1 g	炭水化物 319.6 g
食塩相当	10.8 g	食塩相当 10.1 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 9.1 g	食塩相当 9.9 g	食塩相当 9.1 g	食塩相当 9.0 g