

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年09月02日(月)	令和06年09月03日(火)	令和06年09月04日(水)	令和06年09月05日(木)	令和06年09月06日(金)	令和06年09月07日(土)	令和06年09月08日(日)
朝	ごはん 炒り豆腐 白菜のおかか和え(醤油) ふりかけ みそ汁(大根・大根葉) ぎゅうにゅう	ごはん 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草のなめたけ和え(付) たいみそ みそ汁(茄子・渦巻麩) ヤクルト	チーズ蒸しパン チキンオムレツ(ケチャップ) 付)スナッペントウ じゃが芋のカレースープ煮 フルーツ缶(りんご) ぎゅうにゅう	ごはん あおさ納豆 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の二色浸し みそ汁(玉葱・わかめ) ヤクルト	ごはん つみれと大根の煮物 ほうれん草のお浸し かつおおかか みそ汁(豆腐・しめじ) ぎゅうにゅう	ごはん 厚揚げのそぼろあん 青菜の磯和え(醤油) うめびしお みそ汁(大根・若布) ヤクルト	ダブルソフト 野菜炒め タマゴサラダ フルーツ缶(マンゴー) ポタージュスープ ぎゅうにゅう
昼	ごはん ますのマスタード焼き 付)いんげん かぼちゃの甘煮 小松菜の山吹和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(キャベツ・椎茸)	中華丼 カニ風味焼売 もやしの和え物(中華ドレ) フルーツヨーグルト みそ汁(じゃが芋・葱)	ごはん 豆腐チャンプルー ちくわと牛蒡のみそ炒め キャベツのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(青菜・しめじ)	きつねそば (具) さつま芋のいとこ煮 いんげんのおかか和え(醤油) フルーツ缶(みかん)	ごはん めぬけの照り焼き 付)オクラ じゃが芋の煮物 しば漬け ☆デザートセレクション☆ 茨城県産和栗のモンブラン みそ汁(もやし・油揚げ)	ごはん 牛肉と里芋の煮物 茄子のみそ炒め 白菜の生姜和え デザートムース(りんご) みそ汁(かぶ・葱)	ごはん あぶらかれいの煮付け 付)オクラ 切り昆布の煮物 キャベツのポン酢和え プリン みそ汁(茄子・いんげん)
夕	ごはん 肉団子の酢豚風 春雨ソテー 肉春巻き 中華スープ(チンゲン菜・カニカマ)	ごはん たらの野菜あんかけ 野菜あん) 里芋とがんもの煮物 とりつくね みそ汁(厚揚げ・しろ菜)	ごはん 鶏肉のオイスター炒め チンゲン菜の煮浸し コーンコロケ みそ汁(大根・大根葉)	ごはん さばの山椒焼き 付)甘酢生姜 青菜とあさりの煮物 ささみ梅フライ みそ汁(卵・ねぎ)	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め れんこん金平 肉焼売 みそ汁(キャベツ・きぬさや)	ごはん 中華風卵焼き 甘酢あん) ビーフンソテー コールスローサラダ みそ汁(冬瓜・油揚げ)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 付)グラッセ ジャーマンポテト 春雨サラダ みそ汁(小松菜・油揚げ)
エネルギー	1934 kcal	エネルギー 1950 kcal	エネルギー 1891 kcal	エネルギー 1900 kcal	エネルギー 1967 kcal	エネルギー 1932 kcal	エネルギー 1884 kcal
水分	1264.8 g	水分 1290.1 g	水分 1387.9 g	水分 1235.8 g	水分 1349.8 g	水分 1385.4 g	水分 1193.6 g
蛋白質	67.8 g	蛋白質 69.3 g	蛋白質 70.7 g	蛋白質 69.0 g	蛋白質 70.5 g	蛋白質 70.3 g	蛋白質 68.7 g
脂質	49.0 g	脂質 40.5 g	脂質 49.0 g	脂質 33.5 g	脂質 41.8 g	脂質 39.4 g	脂質 51.5 g
炭水化物	319.6 g	炭水化物 339.1 g	炭水化物 307.0 g	炭水化物 341.4 g	炭水化物 341.0 g	炭水化物 337.9 g	炭水化物 295.2 g
食塩相当	8.8 g	食塩相当 9.0 g	食塩相当 9.6 g	食塩相当 9.3 g	食塩相当 9.2 g	食塩相当 9.7 g	食塩相当 11.0 g