

○週間献立表○

常食（Aメニュー）

日付	2026年03月09日(月)	2026年03月10日(火)	2026年03月11日(水)	2026年03月12日(木)	2026年03月13日(金)	2026年03月14日(土)	2026年03月15日(日)
朝食	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉) 温泉卵 ほうれん草煮 卵の花 牛乳	ごはん 味噌汁(豆麩/畑菜) 炒り豆腐 煮浸し のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/絹さや) 鶏団子の煮物 ピーマンの炒め煮 たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(かいわれ菜/じゃがいも) 温奴 いんげん炒め煮 もずく酢 牛乳	ごはん 味噌汁(茄子/葱) サンマかば焼き 野菜煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(三つ葉/里芋) 豆腐のそぼろ煮 キャベツ炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) 目玉焼き 菜の花煮 梅びしお 牛乳
昼食	ごはん 魚の照り焼き 里芋のそぼろあんかけ キャベツのポン酢和え 果物	ごはん ブリ大根 がんと含め煮 小松菜のかにかま和え 果物	ごはん 白身魚のムニエル 茄子の煮物 白菜サラダ 果物缶	ごはん 魚の黄身焼き チンゲン菜の煮びたし 大根サラダ 果物	ごはん ポークステーキ風 かぶのおかか煮 春雨サラダ 果物	◆ホワイトデー◆ エビピラフ 鶏肉の香草焼き 青菜炒め煮 ポテトサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 魚の磯部焼き 里芋の煮物 おくらのお浸し 果物缶
夕食	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 鶏肉のチーズ焼き 青菜炒め オクラのおかか和え	ごはん 味噌汁(葱/かぶ) 鶏肉の煮つけ 金平ごぼう チンゲン菜サラダ	ごはん 味噌汁(キャベツ/高野豆腐) 干草焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁(冬瓜/三つ葉) 豚肉のオイスター炒め ブロッコリー煮 菜の花のお浸し	ごはん 味噌汁(葉大根/豆腐) 魚と野菜のホイル焼き さつま芋のレモン煮 和え物	ごはん 味噌汁(畑菜/高野豆腐) アジの甘酢あんかけ いんげんの煮物 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん すまし汁(葱/花麩) 五目豆腐 レンコンの味噌煮 ほうれん草のお浸し
一日合計	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 40.4 g 炭水化物 270.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 48.5 g 炭水化物 264.9 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1793 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 36.0 g 炭水化物 288.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 44.1 g 炭水化物 264.3 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1802 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 36.3 g 炭水化物 290.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 38.0 g 炭水化物 275.9 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 34.8 g 炭水化物 283.6 g 食塩 6.4 g