

○週間献立表○

常食

日付	2025年03月24日(月)	2025年03月25日(火)	2025年03月26日(水)	2025年3月27日(木)	2025年03月28日(金)	2025年03月29日(土)	2025年03月30日(日)
朝食	ごはん 味噌汁(高野豆腐/かぶ) 肉じゃが 菜の花のお浸し もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(白菜/おつゆ麩) 豆腐とツナのチャンプルー 小松菜の煮浸し うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/キャベツ) スクランブルエッグ&ウインナー チンゲン菜の煮びたし ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(大根/青ネギ) 豆腐のあんかけ ピーマンの煮物 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/いんげん) はんぺん焼き キャベツのポン酢和え もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/里芋) 車麩と鶏団子の煮物 おかか和え うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) 納豆 白菜ソテー モロヘイヤの和え物 牛乳
昼食	ごはん 野菜オムレツ スープ煮 中華サラダ 果物	ごはん 鶏肉の葱焼き カニあんかけ ブロッコリーの和え物 果物	ごはん カレイの南部焼き じゃが芋金平風煮 ドレッシング和え ゼリー	ごはん 焼き餃子 里芋のクルミ醤油かけ 白なの和え物 果物	ごはん 鮭のパン粉焼き 青菜ソテー カリフラワーの和え物 果物	ごはん 友禅卵 じゃが芋煮 ツナ和え 果物	ごはん 魚の胡麻マヨ焼き ピーマンの煮物 揚げなす 果物缶
夕食	ごはん 味噌汁(茄子/葱) さわらの幽庵焼き いんげん煮 胡麻和え	ごはん 味噌汁(冬瓜/かいわれ菜) 赤魚の煮つけ さつま芋の煮物 しろなのマヨ和え	ごはん 味噌汁(葉大根/人参) タンドリーチキン 茄子の煮物 ほうれん草の和え物	ごはん 味噌汁(油揚げ/玉ねぎ) 鱈のムニエル 冬瓜の煮物 ドレッシング和え	◆減塩の日◆ ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 八宝菜 菜の花の煮浸し さつま芋サラダ	ごはん すまし汁(かぶ/葉大根) ブリの味噌焼き 野菜のスープ煮 もやし和え	ごはん 味噌汁(麩/キャベツ) ミートローフ ドレッシング和え ほうれん草煮
一日合計	エネルギー 1784 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 37.9 g 炭水化物 277.2 g ナトリウム 2738 mg	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 37.5 g 炭水化物 279.9 g ナトリウム 2924 mg	エネルギー 1814 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 46.2 g 炭水化物 270.1 g ナトリウム 2848 mg	エネルギー 1826 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 37.1 g 炭水化物 2945 g ナトリウム 1914 mg	エネルギー 1805 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 36.4 g 炭水化物 290.8 g ナトリウム 2644 mg	エネルギー 1805 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 41.9 g 炭水化物 275.0 g ナトリウム 3063 mg	エネルギー 1829 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 46.9 g 炭水化物 271.4 g ナトリウム 2787 mg

※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。