

予定献立一覧表

令和8年4月15日 ~ 令和8年4月21日








【常食】

	4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		4月18日(土)		4月19日(日)		4月20日(月)		4月21日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(高野・里芋) 豆腐と野菜の旨煮 キャベツのナムル 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(麩・インゲン) ミートボール ブロッコリーのゴマドレ和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) 納豆 もやしの炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・菜) 炒り豆腐 アスパラサラダ ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・麩) いわしの甘露煮 インゲンと竹輪の炒め 煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・白菜) 豆乳がんモの煮物 キャベツの和風炒め ふりかけ ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・青菜) ハンパンの煮物 小松菜の中華炒め 味付けのり 牛乳200	
昼	御飯(180g) 豚肉のしぐれ煮 小松菜とアサリの炒め モヤシと胡瓜の酢の物 ぶどうゼリー		A 御飯(180g) 魚の味噌煮(サバ) 肉じゃが煮 マカロニサラダ バナナ・洋梨 缶	B 御飯(180g) 魚の味噌煮(サバ) 肉じゃが煮 バナナケーキ	御飯(180g) 魚のタルタルソース焼(タラ) ブロッコリーソテー ワカメの酢の物 チョコバナニア		御飯(180g) 魚の野菜マヨネーズ焼(メ ルルーサ) じゃが芋のソテー オクラの和え物 パイン・オレンジ 		御飯(180g) 鶏肉の香味焼 車麩の煮物 キャベツのマリネ バナナ・黄桃缶 		御飯(180g) 青椒肉絲風 南瓜のバター煮 辛子和え フルーツポンチ		御飯(180g) 鶏肉の幽庵焼 生揚げの炒め煮 モヤシと胡瓜の酢の物 フルーツ缶	
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(大根・トロロコン ブ) 魚の柚子味噌焼(ア ジ) 茄子炒め きんとん	B カレーうどん ・ 茄子炒め きんとん	御飯(180g) すまし汁(花麩) ポークハーフキューソテー さつま芋の小倉煮 カブの甘酢 		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・キャベツ) 鶏肉のチーズ焼 アスパラの炒め物 華風和え		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ホウレンソ ウ) ハンバーグ(ソース) 小松菜とキノコの煮物 白菜の和え物		御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) 魚の生姜焼(フリ) 青梗菜と春雨の炒め 物 焼なす 		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・麩) 魚の蒲焼(サワラ) がんモとなすの炒り煮 ブロッコリーとササミのサラダ 		A 御飯(180g) 味噌汁(油 揚げ・玉葱) 魚の漬け 焼(アジ) ピーマン炒め 南瓜のサラ ダ	B 三色丼 味噌汁(油 揚げ・玉葱) シューマイ(2 個) ・ 南瓜のサラ ダ
1 日 合 計	kcal 1795.17 蛋白質 68.35 脂質 45.42 炭水化物 293.59 食塩相当 5.8	1834.89 kcal 67.9 g 47.71 g 297.14 g 6.36 g	kcal 1823.72 蛋白質 69.14 脂質 41.42 炭水化物 313.42 食塩相当 6.83	1847.1 kcal 69.27 g 43.78 g 314.12 g 6.49 g	kcal 1756.22 蛋白質 73.65 脂質 49.82 炭水化物 271.42 食塩相当 6.8	kcal 1760.03 蛋白質 66.24 脂質 53.27 炭水化物 272.6 食塩相当 6.76	kcal 1823 蛋白質 73.09 脂質 52.08 炭水化物 283.15 食塩相当 6.78	kcal 1800.72 蛋白質 69.59 脂質 46.04 炭水化物 291.67 食塩相当 6.52	kcal 1743.89 蛋白質 66.44 脂質 51.87 炭水化物 272.32 食塩相当 6.65	1773 kcal 68.37 g 54 g 271.88 g 6.85 g				
備 考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 あらかじめご了承ください。													

予定献立一覧表

令和 8年 4月22日 ~ 令和 8年 4月28日

【 常食 】

	4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		4月25日(土)		4月26日(日)		4月27日(月)		4月28日(火)								
朝	御飯(180g) 味噌汁(高野・モヤシ) 豆腐のみぞれあん 玉葱の三色炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ジャガイモ) チキンボール煮 青菜のナムル 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ホウレンソウ・麩) オムレツ 薩摩揚と小松菜の炒め物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・エノキ) 海老団子のコンソメ煮 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(菜花・麩) かに豆腐 青梗菜と油揚げの炒り煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 納豆 高野豆腐の炒り煮 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・油揚げ) ミートボール インゲンの炒め煮 ふりかけ 牛乳200								
昼	御飯(180g) 回鍋肉 白菜の中華炒め カリフラワーのサラダ オレンジ・白桃缶 		A 御飯(180g) 魚のムニエル(タラ) マカロニのコンソメソテー 青梗菜の和え物 セリ-60(オレンジ)	B パンシチュー ・ 青梗菜の和え物 セリ-60(オレンジ)	御飯(180g) 魚の煮付け(フリ) 菜花の炒り煮 カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト		御飯(180g) 豚肉のレモン醤油焼 カリフラワーの炒め物 ワカメの酢の物 バナナ・洋梨缶 		御飯(180g) 鶏肉の照焼 さつま芋のバター煮 小松菜の中華サラダ ぶどうセリ-		御飯(180g) 魚の生姜焼(アジ) 里芋のそぼろ炒り煮 オクラとエノキの和え物 いちごパエリア		「いわて減塩・適塩の日」 御飯(180g) 白身魚のガーリックソテー 冬瓜のエビあんかけ さつま芋サラダ パイン・オレンジ								
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(里芋・アサリ) 魚の塩焼(サハ) 鶏肉と茄子の煮物 辛子マヨネーズ和え	B 焼うどん ・ 鶏肉と茄子の煮物 辛子マヨネーズ和え	御飯(180g) 味噌汁(ナス・油揚げ) 鶏肉のヒザ焼 キャベツのあさり炒め 白菜の酢の物 		御飯(180g) すまし汁(花麩) 豆腐の肉味噌かけ ジャガ芋のクリーム煮 青梗菜の胡麻和え		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロロコンブ) 魚のチーズ焼(サワラ) なすの煮物 ゆかり和え 		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・インゲン) 魚のしそ味噌焼(メルルーサ) 大根とベーコンのソテー ブロッコリーのゴマドレ和え 		御飯(180g) 味噌汁(青菜・モヤシ) 鶏肉のチャーシュー風 小松菜とコーンのソテー スパゲッティサラダ		A 御飯(180g) すまし汁(豆腐) 豚肉の甘酢炒め アスパラとハムの炒め物 カリフラワーのマリネ	B スパゲッティホリタン ・ アスパラとハムの炒め物 カリフラワーのマリネ							
1 日 合 計	kcal	1739.7	1759.07	kcal	1764.04	1758.07	kcal	1767.85	kcal	1770.78	kcal	1779.76	kcal	1810.05	kcal	1793.03	1748.28	kcal			
	蛋白質	70.13	70.53	g	蛋白質	70.75	69.99	g	蛋白質	71.3	g	蛋白質	63.75	g	蛋白質	75.18	g	蛋白質	66.33	62.49	g
	脂質	53.18	45.88	g	脂質	49.2	48.36	g	脂質	49.18	g	脂質	49.15	g	脂質	52.83	g	脂質	48.98	45.96	g
	炭水化物	285.69	282.33	g	炭水化物	277.02	273.88	g	炭水化物	277.57	g	炭水化物	286.74	g	炭水化物	277.69	g	炭水化物	288.55	288.08	g
	食塩相当	6.67	7.47	g	食塩相当	6.5	6.81	g	食塩相当	6.73	g	食塩相当	6.3	g	食塩相当	6.68	g	食塩相当	6.65	7.07	g

備考
都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。