

# ○○ 週間献立表 ○○

## 普通食(デイ)

2026年4月20日 ~4月25日

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ じゃが芋の煮物 おくらの和え物	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 南瓜の煮物 大根の和え物	ごはん すまし汁 ぶりの味噌煮 蒸し茄子のお浸し みかん缶	ごはん 中華スープ よだれ鶏 肉焼売 胡瓜の中華和え	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め かぶの炒め煮 キャベツの磯和え	ごはん 味噌汁 たらのタルタル焼き 胡瓜サラダ バナナ
	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.9g 炭水化物 89.8g 食塩 2.8g	エネルギー 543kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.8g 炭水化物 84.3g 食塩 2.6g	エネルギー 485kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.7g 炭水化物 78.3g 食塩 2.7g	エネルギー 469kcal 蛋白質 24.1g 脂質 7.9g 炭水化物 76.5g 食塩 2.9g	エネルギー 499kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.1g 炭水化物 75.5g 食塩 2.6g	エネルギー 481kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.4g 炭水化物 78.2g 食塩 1.9g
間食	チョコパウムケーキ	杏仁豆腐	はちみつケーキ フルーツ添え	ドームケーキ フルーツ添え	いちごババロア	カステラ
	エネルギー 178kcal 蛋白質 2.7g 脂質 7.8g 炭水化物 24.1g 食塩 0.2g	エネルギー 74kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.9g 炭水化物 16.7g 食塩 0.0g	エネルギー 164kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.9g 炭水化物 21.6g 食塩 0.2g	エネルギー 141kcal 蛋白質 2.5g 脂質 4.2g 炭水化物 23.6g 食塩 0.0g	エネルギー 127kcal 蛋白質 2.8g 脂質 4.1g 炭水化物 19.5g 食塩 0.0g	エネルギー 128kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.3g 炭水化物 24.7g 食塩 0.0g