

○○ 週間献立表 ○○

普通食

2026年4月20日 ~4月26日

…付け合せ

	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)	4月26日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 筑前煮 練り物 牛乳	食パン コンソメスープ チキンのトマト煮 牛乳	ごはん 味噌汁 ほうれん草と卵のソテー 練り物 ショア	ごはん 味噌汁 ミートボール (和オ)	ごはん 味噌汁 ふくさ焼卵 練り物 牛乳	食パン コンソメスープ 野菜ソテー 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉とチンゲン菜のオムレツ炒め 練り物 ショア
	1人1食 - 544kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.3g 炭水化物 83.3g 食塩 2.8g	1人1食 - 655kcal 蛋白質 28.8g 脂質 23.7g 炭水化物 81.9g 食塩 3.6g	1人1食 - 537kcal 蛋白質 15.8g 脂質 15.3g 炭水化物 84.5g 食塩 2.2g	1人1食 - 573kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.7g 炭水化物 87.9g 食塩 2.3g	1人1食 - 689kcal 蛋白質 22.3g 脂質 26.6g 炭水化物 92.1g 食塩 2.6g	1人1食 - 484kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.8g 炭水化物 71.2g 食塩 3.1g	1人1食 - 452kcal 蛋白質 15.2g 脂質 5.7g 炭水化物 85.8g 食塩 2.1g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツ	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 菜の花	ごはん すまし汁 ぶりの味噌煮 オクラ	ごはん 中華スープ よだれ鶏 白菜・赤ピーマン	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 たらこのタルタル焼き いんげん	ごはん すまし汁 ほっけのネギ味噌焼き ブロッコリー
	じゃが芋の煮物 おくらのお浸し	南瓜の煮物 大根のお浸し	蒸し茄子のお浸し みかん缶	肉焼売 胡瓜の中華和え		胡瓜サラダ バナナ	茄子の揚げ浸し 胡瓜のお浸し
	1人1食 - 539kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.9g 炭水化物 89.8g 食塩 2.8g	1人1食 - 543kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.8g 炭水化物 84.3g 食塩 2.6g	1人1食 - 485kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.7g 炭水化物 78.3g 食塩 2.7g	1人1食 - 469kcal 蛋白質 24.1g 脂質 7.9g 炭水化物 76.5g 食塩 2.9g	1人1食 - 499kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.1g 炭水化物 75.5g 食塩 2.6g	1人1食 - 481kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.4g 炭水化物 78.2g 食塩 1.9g	1人1食 - 496kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.1g 炭水化物 75.9g 食塩 2.8g
夕食	ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリー マカロニナポリタン さっぱりサラダ	ごはん 豚肉と白菜のとろとろ煮 五目豆 きのこの和え物	ごはん 千草焼卵 いんげん さつま揚げの煮物 チンゲン菜の胡麻和え	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 小松菜 筍の煮物 もやしの和え物	ごはん 赤魚の山椒焼き オクラ 里芋の肉味噌かけ 三色和え	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜・赤ピーマン 大豆煮 白菜の柚子醤油和え	ごはん 豆腐の中華あん チャプチェ かぶのおかか和え
	1人1食 - 425kcal 蛋白質 18.1g 脂質 4.8g 炭水化物 78.1g 食塩 1.5g	1人1食 - 510kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.5g 炭水化物 80.7g 食塩 1.6g	1人1食 - 502kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.0g 炭水化物 74.0g 食塩 1.6g	1人1食 - 478kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.6g 炭水化物 67.4g 食塩 1.6g	1人1食 - 464kcal 蛋白質 21.6g 脂質 6.9g 炭水化物 79.9g 食塩 1.8g	1人1食 - 506kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.3g 炭水化物 73.8g 食塩 2.1g	1人1食 - 521kcal 蛋白質 21.6g 脂質 10.5g 炭水化物 84.4g 食塩 2.6g
成分	1人1食 - 1508kcal 蛋白質 57.4g 脂質 32.0g 炭水化物 251.2g 食塩 7.1g	1人1食 - 1708kcal 蛋白質 71.7g 脂質 52.0g 炭水化物 246.9g 食塩 7.8g	1人1食 - 1524kcal 蛋白質 58.0g 脂質 41.0g 炭水化物 236.8g 食塩 6.5g	1人1食 - 1520kcal 蛋白質 67.1g 脂質 38.2g 炭水化物 231.8g 食塩 6.8g	1人1食 - 1652kcal 蛋白質 64.7g 脂質 47.6g 炭水化物 247.5g 食塩 7.0g	1人1食 - 1471kcal 蛋白質 60.1g 脂質 39.5g 炭水化物 223.2g 食塩 7.1g	1人1食 - 1469kcal 蛋白質 56.3g 脂質 29.3g 炭水化物 246.1g 食塩 7.5g