

2026年4月13日～4月19日 週間献立表

| | 4月13日(月) | 4月14日(火) | 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) |
|---------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 朝食・朝御飯 | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ハーフオムレツ ◆皮なしウインナー ◆スパゲティーサラダ 50g ◆味噌汁(じゃが芋、ワカメ) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆牛肉と大根の味噌煮 60g ◆はんぺんの照り焼き ◆すまし汁(麩、葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ポトフ煮 50g ◆ミックスのスクランブル 43g ◆味噌汁(豆腐、葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆オムレツ 50g ◆ベーコン 1/2枚 ◆サラダ菜 ◆味噌汁(大根、葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆豚肉と大豆とごぼうのカレー煮 50g ◆オクラとちりめんのお浸し 38g ◆味噌汁(ワカメ、竹輪) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆高野の鶏そぼろ煮 50g ◆スパゲッティ和風炒め 50g ◆味噌汁(白菜、葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ロースハム 1/2枚 ◆菜の花オムレツ ◆サラダ菜 ◆味噌汁(大根、葱) |
| エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩 | 512kcal 13.3g 16.4g 2.1g | 358kcal 9.4g 3.5g 2.3g | 423kcal 12.9g 10.0g 2.0g | 415kcal 13.2g 10.6g 1.7g | 395kcal 12.0g 4.7g 2.0g | 446kcal 13.9g 8.9g 2.2g | 321kcal 8.7g 3.6g 1.5g |
| 昼食・基本食 | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ぶりの煮つけ ◆大根のそぼろ煮 40g ◆オクラのお浸し(現地醤油) 35g ◆すまし汁(豆腐、葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆ふりかけ御飯(ミニ) ◆昔懐かしの中華そば ◆キャベツとひじきの梅ドレ 40g ◆フルーツ缶(白桃) 35g | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ソイの胡麻醤油オイル焼き ◆野菜炒め 40g ◆マカロニサラダ 40g ◆味噌汁(小松菜) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆エビフリッターといか団子のチリソース ◆キャベツのチョレギドレサラダ 35g ◆中華ポテト煮 40g ◆中華スープ(椎茸、ワカメ) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆ブルコギ炒めとかに玉 ◆小松菜と薩摩芋煮 40g ◆白花豆 35g ◆中華スープ(キャベツ、葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆コロッケカレー 180g ◆グリーンサラダ ◆らっきょう | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆カレーの天ぷらぼん酢 ◆キャベツの玉子とし 40g ◆青梗菜とえのきのお浸し 35g ◆味噌汁(麩、葱) |
| エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩 | 512kcal 21.8g 11.9g 3.2g | 524kcal 15.2g 4.0g 3.3g | 555kcal 22.3g 12.8g 3.1g | 605kcal 13.8g 23.8g 3.4g | 636kcal 14.4g 19.5g 3.0g | 654kcal 13.9g 24.5g 3.1g | 528kcal 19.5g 14.6g 3.1g |
| 夕食・基本食 | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆海老しそカツ ◆五色わさび和え(浸し) 35g ◆がんもの含め煮 ◆味噌汁(大根、葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆白身魚と豆腐のしんじょうの銀あん ◆ブロッコリーと炒り卵の和え物(浸し) 40g ◆牛肉とごぼうのカレー煮 35g ◆味噌汁(ワカメ、アゲ) | <ul style="list-style-type: none"> ◆鶏から親子丼 ◆切り干しの中華風酢の物 40g ◆漬物(しば漬け) ◆味噌汁(白菜、葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆鱈の塩焼き ◆あさり大根煮 40g ◆ブロッコリーと白菜の辛子和え(浸し) 35g ◆味噌汁(麩、葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆春の彩り散らし寿司 ◆菜の花と白菜の胡麻浸し 40g ◆手作り抹茶水羊羹 ◆すまし汁(とろろ昆布・葱) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆味しみ柚子醤油鶏大根煮 120g ◆もやしとカリフラワーの酢の物 35g ◆南瓜の田楽 ◆すまし汁(小松菜) | <ul style="list-style-type: none"> ◆御飯 ◆煮玉子と牛バラ大根煮 ◆茄子のカツオあん ◆春雨と法蓮草の胡麻和え 40g ◆味噌汁(ワカメ、アゲ) |
| エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩 | 589kcal 19.8g 18.3g 3.1g | 528kcal 14.0g 12.7g 3.2g | 505kcal 24.2g 9.4g 3.6g | 443kcal 24.6g 5.3g 3.2g | 530kcal 14.1g 5.5g 3.6g | 604kcal 19.5g 10.8g 3.4g | 574kcal 15.8g 18.2g 3.1g |

※お米は国内産を使用しております。

マルフクメディカルフーズ