

献立カレンダー

2026

愛ふれあだんらん元浅草

	日	月	火	水	木	金	土
昼食					1 鶏肉のバター醤油風ソテー 青菜と豆腐のとろみ煮 金平ごぼう おみ漬け昆布 エネルギー 160kcal たんぱく質 14.8g 脂質 5.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 751mg カリウム 418mg リン 157mg 食塩相当量 1.9g	2 鶏肉のカシューナッツ炒め 中華春雨 長芋のねばねば和え 白菜ミックス漬 エネルギー 253kcal たんぱく質 12.7g 脂質 14.5g 炭水化物 19.3g ナトリウム 772mg カリウム 304mg リン 91mg 食塩相当量 1.8g	3 チーズチキンカツ 豆のトマト煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾞｰﾘｯｸ風味 べったら漬 エネルギー 269kcal たんぱく質 11.6g 脂質 14.3g 炭水化物 24.5g ナトリウム 556mg カリウム 259mg リン 144mg 食塩相当量 1.3g
昼食	4 	5 鶏のみぞれ仕立て 高野豆腐の野菜餡かけ 海藻ときゅうりの酢の物 たけのこ甘辛煮 エネルギー 188kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.5g 炭水化物 11.2g ナトリウム 751mg カリウム 318mg リン 150mg 食塩相当量 2.0g	6 豚唐揚げのマーマレード炒め クリームペンネ からし菜の大豆ミート和え 白菜とルッコラのトマト和え エネルギー 247kcal たんぱく質 7.6g 脂質 9.0g 炭水化物 35.5g ナトリウム 798mg カリウム 304mg リン 96mg 食塩相当量 2.0g	7 厚揚げのしょうゆ炒め カボチャの煮物 キャベツの赤しそ和え 甘酢大根 エネルギー 148kcal たんぱく質 8.0g 脂質 5.5g 炭水化物 17.8g ナトリウム 564mg カリウム 426mg リン 122mg 食塩相当量 1.4g	8 ポークケチャップ ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲﾙ和え コールスロー 刻み大根の梅肉和え エネルギー 163kcal たんぱく質 8.2g 脂質 8.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 739mg カリウム 256mg リン 90mg 食塩相当量 2.0g	9 茄子と鶏肉のさっぱり煮 餡かけがんもどき ほうれん草お浸し カリフラワーのおかか和え エネルギー 249kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.3g 炭水化物 13.6g ナトリウム 783mg カリウム 229mg リン 107mg 食塩相当量 2.0g	10 鶏肉のオイスター炒め 担々風春雨 小松菜ナムル べったら漬 エネルギー 236kcal たんぱく質 12.5g 脂質 14.4g 炭水化物 15.9g ナトリウム 675mg カリウム 287mg リン 97mg 食塩相当量 1.8g
昼食	11 	12 豚肉と豆腐のスタミナ炒め 南瓜そぼろあん 瓜と昆布のおかか和え 甘口キムチ エネルギー 203kcal たんぱく質 12.0g 脂質 8.7g 炭水化物 20.6g ナトリウム 754mg カリウム 455mg リン 109mg 食塩相当量 2.0g	13 ハンバーグ（照焼ソース） ほくほくジャーマンポテト ほうれん草と切干大根のナムル 金時豆 エネルギー 308kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.9g 炭水化物 37.7g ナトリウム 818mg カリウム 553mg リン 160mg 食塩相当量 2.2g	14 にしんの生姜煮 さつま芋と豚肉のごま味噌煮 豆こんぶ ぬか漬け エネルギー 227kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.5g 炭水化物 22.0g ナトリウム 542mg カリウム 553mg リン 206mg 食塩相当量 1.4g	15 マーボー茄子 海老入りしゅうまい 小松菜のおろし和え 白菜たまり風味 エネルギー 227kcal たんぱく質 11.0g 脂質 13.8g 炭水化物 17.2g ナトリウム 664mg カリウム 396mg リン 94mg 食塩相当量 1.6g	16 プルコギ炒め ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め ひじきの白和え 胡瓜漬 エネルギー 219kcal たんぱく質 10.9g 脂質 15.0g 炭水化物 13.7g ナトリウム 701mg カリウム 279mg リン 87mg 食塩相当量 1.8g	17 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ餡かけ 茎わかめのマヨ和え 白菜とルッコラのトマト和え エネルギー 218kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.1g 炭水化物 7.4g ナトリウム 495mg カリウム 397mg リン 199mg 食塩相当量 1.2g
昼食	18 	19 鶏肉と冬瓜の煮物 とうもろこしのかき揚げ オクラ湯葉和え 白菜ミックス漬 エネルギー 243kcal たんぱく質 10.3g 脂質 15.7g 炭水化物 17.1g ナトリウム 650mg カリウム 314mg リン 94mg 食塩相当量 1.6g	20 チキンのマヨネーズ炒め トマトソースペンネ 胡瓜のレモンマリネ キャベツのクミン和え エネルギー 178kcal たんぱく質 13.8g 脂質 7.3g 炭水化物 16.6g ナトリウム 597mg カリウム 304mg リン 118mg 食塩相当量 1.6g	21 メヌケの中華風 厚焼き玉子 京うの花 野沢菜ミックス エネルギー 156kcal たんぱく質 15.4g 脂質 6.6g 炭水化物 9.5g ナトリウム 559mg カリウム 362mg リン 181mg 食塩相当量 1.4g	22 豚肉の新生姜焼き べっこう煮 青梗菜の錦糸和え 甘口キムチ エネルギー 180kcal たんぱく質 9.4g 脂質 9.1g 炭水化物 17.6g ナトリウム 848mg カリウム 351mg リン 103mg 食塩相当量 2.2g	23 豚肉とニラの玉子炒め ごぼう入り揚げかまぼこ 油揚げと切干大根煮 きゅうりと中華クラゲの和え物 エネルギー 228kcal たんぱく質 10.0g 脂質 14.6g 炭水化物 16.2g ナトリウム 997mg カリウム 225mg リン 102mg 食塩相当量 2.6g	24 ハンバーグ（ﾄﾏﾄｿｰｽ） 具だくさんコンソメ煮 白菜と菜花のわさびマヨ おみ漬け昆布 エネルギー 226kcal たんぱく質 11.5g 脂質 11.1g 炭水化物 22.2g ナトリウム 727mg カリウム 434mg リン 115mg 食塩相当量 1.9g
昼食	25 	26 南瓜のコロッケ 玉子と麸の炒め物 キャベツとツナのレモン風味 赤かぶ漬 エネルギー 247kcal たんぱく質 5.5g 脂質 12.0g 炭水化物 30.8g ナトリウム 695mg カリウム 295mg リン 66mg 食塩相当量 1.8g	27 まろやか麻婆豆腐 しゅうまい 白菜と若布の生姜和え カリフラワーのおかか和え エネルギー 222kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 932mg カリウム 344mg リン 112mg 食塩相当量 2.4g	28 あぶらかれいの照煮 蒸し鶏と青梗菜の炒め 豆ひじき 甘酢大根 エネルギー 174kcal たんぱく質 19.0g 脂質 3.2g 炭水化物 18.4g ナトリウム 989mg カリウム 525mg リン 210mg 食塩相当量 2.5g	29 鶏肉のオニオンソース 野沢菜炒め ごぼうサラダ 金時豆 エネルギー 255kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.8g 炭水化物 24.2g ナトリウム 895mg カリウム 453mg リン 158mg 食塩相当量 2.4g	30 春雨と豚肉のしょうゆ炒め 竹輪の磯辺揚げ 和風お豆サラダ キャベツのクミン和え エネルギー 280kcal たんぱく質 9.7g 脂質 14.7g 炭水化物 27.7g ナトリウム 727mg カリウム 263mg リン 110mg 食塩相当量 1.9g	31 肉団子の薄くず餡 南瓜のいとこ煮 しっとり卵の花 きゅうりと中華クラゲの和え物 エネルギー 191kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.2g 炭水化物 26.2g ナトリウム 960mg カリウム 442mg リン 61mg 食塩相当量 2.5g

※都合により、献立を変更する場合がございます。