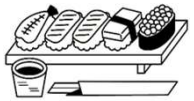


献立カレンダー

2026

愛ふれあだんらん元浅草

	日	月	火	水	木	金	土
昼食	1	2	3	4	5	6	7
		厚揚げのしょうゆ炒め カブと油揚げの煮物 笹かまぼこ たけのこ甘辛煮 エネルギー 145kcal たんぱく質 10.6g 脂質 6.5g 炭水化物 10.3g ナトリウム 615mg カリウム 232mg リン 138mg 食塩相当量 1.6g	豚唐揚げのマーマレード炒め ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲﾙ和え コールスロー 金時豆 エネルギー 239kcal たんぱく質 7.4g 脂質 8.8g 炭水化物 34.5g ナトリウム 833mg カリウム 318mg リン 115mg 食塩相当量 2.2g	にしんの生姜煮 玉子と麸の炒め物 小松菜からし和え 白菜ミックス漬 エネルギー 177kcal たんぱく質 12.3g 脂質 9.8g 炭水化物 11.3g ナトリウム 738mg カリウム 326mg リン 173mg 食塩相当量 1.8g	豚肉の新生姜焼き 青菜と豆腐のとろみ煮 金平ごぼう キャベツのクミン和え エネルギー 198kcal たんぱく質 10.0g 脂質 10.7g 炭水化物 17.7g ナトリウム 780mg カリウム 268mg リン 104mg 食塩相当量 2.1g	肉団子の甘酢餡 担々風春雨 青梗菜とえのきの和え物 ぬか漬け エネルギー 267kcal たんぱく質 10.6g 脂質 14.0g 炭水化物 25.4g ナトリウム 1,066mg カリウム 387mg リン 135mg 食塩相当量 2.7g	鶏肉のカシューナッツ炒め 冬瓜とカニカマの生姜あん ひじき煮 白菜たまり風味 エネルギー 230kcal たんぱく質 13.4g 脂質 14.6g 炭水化物 12.5g ナトリウム 660mg カリウム 375mg リン 92mg 食塩相当量 1.7g
昼食	8	9	10	11	12	13	14
		鶏のみぞれ仕立て 焼ビーフン キャベツのごま和え 白菜ミックス漬 エネルギー 203kcal たんぱく質 12.9g 脂質 9.9g 炭水化物 15.7g ナトリウム 799mg カリウム 281mg リン 117mg 食塩相当量 1.9g	豚肉と青梗菜の炒め物 しゅうまい もやしとカニカマの中華和え 白花まめ エネルギー 244kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.6g 炭水化物 22.4g ナトリウム 756mg カリウム 352mg リン 130mg 食塩相当量 1.9g	イワシ生姜煮 南瓜そぼろあん 海藻ときゅうりの酢の物 白菜たまり風味 エネルギー 179kcal たんぱく質 12.6g 脂質 5.5g 炭水化物 20.3g ナトリウム 671mg カリウム 468mg リン 164mg 食塩相当量 1.8g	鶏肉のオニオンソース トマトソースペンネ 胡瓜のレモンマリネ リンゴダイス エネルギー 185kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.3g 炭水化物 17.7g ナトリウム 577mg カリウム 232mg リン 99mg 食塩相当量 1.5g	ポークケチャップ クリームペンネ チョレギサラダ カリフラワーのおかか和え エネルギー 209kcal たんぱく質 9.4g 脂質 9.1g 炭水化物 25.3g ナトリウム 721mg カリウム 280mg リン 91mg 食塩相当量 1.9g	かに玉風お魚つみれ 中華春雨 小松菜のおろし和え おみ漬け昆布 エネルギー 216kcal たんぱく質 5.9g 脂質 12.3g 炭水化物 22.2g ナトリウム 668mg カリウム 214mg リン 86mg 食塩相当量 1.6g
昼食	15	16	17	18	19	20	21
		まごの手肉じゃが とうもろこしのかき揚げ 玉ねぎと若布の甘酢和え 胡瓜漬 エネルギー 277kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.1g 炭水化物 27.3g ナトリウム 864mg カリウム 350mg リン 104mg 食塩相当量 2.3g	プルコギ炒め 海老入りしゅうまい オクラ胡麻和え 金時豆 エネルギー 315kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.2g 炭水化物 29.3g ナトリウム 823mg カリウム 452mg リン 145mg 食塩相当量 2.1g	まごの手おでん 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 からし菜のおかか和え 赤かぶ漬 エネルギー 123kcal たんぱく質 7.4g 脂質 3.3g 炭水化物 17.7g ナトリウム 1,172mg カリウム 618mg リン 112mg 食塩相当量 3.0g	鶏みそ焼き ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 豆こんぶ 野沢菜ミックス エネルギー 178kcal たんぱく質 12.1g 脂質 6.9g 炭水化物 18.7g ナトリウム 797mg カリウム 390mg リン 129mg 食塩相当量 2.0g	タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ餡かけ 押し麦サラダ 白菜ミックス漬 エネルギー 219kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.7g 炭水化物 9.8g ナトリウム 569mg カリウム 422mg リン 213mg 食塩相当量 1.4g	牛肉とごぼうの柳川風 高野豆腐の野菜餡かけ 白菜と若布の生姜和え ぬか漬け エネルギー 225kcal たんぱく質 9.8g 脂質 14.9g 炭水化物 16.4g ナトリウム 956mg カリウム 309mg リン 140mg 食塩相当量 2.5g
昼食	22	23	24	25	26	27	28
		茄子と鶏肉のさっぱり煮 レバニラ炒め オクラ湯葉和え 白菜たまり風味 エネルギー 259kcal たんぱく質 12.0g 脂質 18.6g 炭水化物 13.5g ナトリウム 748mg カリウム 335mg リン 126mg 食塩相当量 1.8g	アジ甘露煮 がんもどきの含め煮 キャベツとツナのレモン風味 べったら漬 エネルギー 178kcal たんぱく質 16.9g 脂質 6.8g 炭水化物 15.4g ナトリウム 811mg カリウム 371mg リン 211mg 食塩相当量 2.1g	にしん蒲焼き べっこう煮 京うの花 おみ漬け昆布 エネルギー 201kcal たんぱく質 13.3g 脂質 9.8g 炭水化物 17.4g ナトリウム 734mg カリウム 501mg リン 197mg 食塩相当量 1.8g	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 竹輪の磯辺揚げ 高菜の和え物 刻み大根の梅肉和え エネルギー 267kcal たんぱく質 8.1g 脂質 14.0g 炭水化物 27.6g ナトリウム 778mg カリウム 273mg リン 90mg 食塩相当量 2.0g	豚肉とニラの玉子炒め 南瓜のいとこ煮 わかめと蒸し鶏のサラダ 甘口キムチ エネルギー 195kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.8g 炭水化物 20.9g ナトリウム 861mg カリウム 443mg リン 128mg 食塩相当量 2.2g	肉団子の薄くず餡 さつまいも甘露煮 白菜のなめたけ和え きゅうりと中華クラゲの和え物 エネルギー 213kcal たんぱく質 7.1g 脂質 4.4g 炭水化物 37.6g ナトリウム 838mg カリウム 424mg リン 50mg 食塩相当量 2.2g
昼食	29	30					
		南瓜のコロッケ ちんげん菜と豚肉の炒め キャベツのマスタード和え 甘酢大根 エネルギー 285kcal たんぱく質 5.6g 脂質 14.4g 炭水化物 34.1g ナトリウム 612mg カリウム 335mg リン 66mg 食塩相当量 1.6g		     			

※都合により、献立を変更する場合がございます。