

# 予定献立一覧表

令和 8年 3月14日 ~ 令和 8年 3月20日

【 常食1800 】

|   |  | 3月14日(土)   |  | 3月15日(日)   |   | 3月16日(月)   |   | 3月17日(火)   |  | 3月18日(水)   |                                 | 3月19日(木)   |   | 3月20日(金)  |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
|---|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|---------------------------------|--|---|---|--|---|--|---|---|---|--|--|--|
| 朝   |  | 御飯(180g)<br>味噌汁(里芋・人参)<br>スクランブルエッグ<br>白菜の中華炒め煮<br>鯛味噌<br>牛乳200  |  | 御飯(180g)<br>味噌汁(玉葱・インゲン)<br>温奴<br>ホウレン草の和え物<br>味付けのり<br>牛乳200    |   | 御飯(180g)<br>味噌汁(大根・麩)<br>温泉卵<br>チンゲン菜の中華炒め<br>五目煮豆<br>牛乳200      |   | 御飯(180g)<br>味噌汁(キャベツ)<br>豆腐シューマイ<br>大根とカニカマのサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳200 |  | 御飯(180g)<br>味噌汁(ナス・インゲン)<br>チキン照焼<br>カリフラワーのサラダ<br>たくあん<br>牛乳200   |                                 | 御飯(180g)<br>味噌汁(オクラ・長葱)<br>肉詰めいなりの煮物<br>キャベツのポン酢和え<br>のりの佃煮<br>牛乳200 |   | 御飯(180g)<br>味噌汁(小松菜・里芋)<br>のりだれ温奴<br>冬瓜の炒め煮<br>鯛味噌<br>牛乳200 |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
|   | 昼  | 御飯(180g)<br>煮魚(カレイ)<br>大根のマヨおなか和え<br>ブルーベリーゼリー                   |  | 御飯(180g)<br>豚肉の塩だれ炒め<br>茹ブロッコリー<br>フルーツ・オレンジ                     |   | 御飯(180g)<br>鶏肉のハン粉焼<br>サニーレタスのナムル<br>フルーツ・パイン                    |   | 御飯(180g)<br>豚肉の塩麹炒め<br>もやしとツナの和え物<br>フルーツ・バナナ                    |  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%;">A</th> <th style="width: 50%;">B</th> </tr> <tr> <td>御飯(180g)<br/>魚の塩焼(アジ)<br/>チンゲン菜のナムル<br/>フルーツヨーグルト</td> <td>焼とり丼<br/>チンゲン菜のナムル<br/>フルーツヨーグルト</td> </tr> </table>   |                                 | A  | B | 御飯(180g)<br>魚の塩焼(アジ)<br>チンゲン菜のナムル<br>フルーツヨーグルト              | 焼とり丼<br>チンゲン菜のナムル<br>フルーツヨーグルト                               | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%;">A</th> <th style="width: 50%;">B</th> </tr> <tr> <td>御飯(180g)<br/>魚の辛子醤油焼(サハ)<br/>レタスサラダ<br/>フルーツ・パインアップル</td> <td>ミートソーススパゲティ<br/>レタスサラダ<br/>フルーツ・パインアップル</td> </tr> </table>  |  | A | B | 御飯(180g)<br>魚の辛子醤油焼(サハ)<br>レタスサラダ<br>フルーツ・パインアップル         | ミートソーススパゲティ<br>レタスサラダ<br>フルーツ・パインアップル                                | 御飯(180g)<br>鶏肉の甘酢たれかけ<br>菜花のサラダ<br>ゼリー(ピーチ)                        |  |
| A   | B  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |                                 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
| 御飯(180g)<br>魚の塩焼(アジ)<br>チンゲン菜のナムル<br>フルーツヨーグルト            | 焼とり丼<br>チンゲン菜のナムル<br>フルーツヨーグルト   |  |  |  |   |  |   |  |  |  |                                 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
| A   | B  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |                                 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
| 御飯(180g)<br>魚の辛子醤油焼(サハ)<br>レタスサラダ<br>フルーツ・パインアップル         | ミートソーススパゲティ<br>レタスサラダ<br>フルーツ・パインアップル  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |                                 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
| 夕   |  | 御飯(180g)<br>味噌汁(オクラ・ワカメ)<br>鶏肉の山椒焼<br>南瓜の小豆かけ<br>キャベツのトレッシング和え   |  | 御飯(180g)<br>味噌汁(カブ・人参)<br>魚のヒカタ(メルルーサ)<br>小松菜バターソテー<br>なすのポン酢かけ  |   | 御飯(180g)<br>すまし汁(ハンペン・ミツハ)<br>魚のミリン焼(ブリ)<br>ピーマン炒め<br>浸し和え       |   | 御飯(180g)<br>味噌汁(ワカメ・玉葱)<br>赤魚の照り焼<br>里芋の炒り煮<br>モスク酢              |  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%;">A</th> <th style="width: 50%;">B</th> </tr> <tr> <td>御飯(180g)<br/>味噌汁(青菜・長葱)<br/>肉豆腐<br/>ひじき金平ごぼう<br/>タマネギのマリネ</td> <td>御飯(180g)<br/>味噌汁(青菜・長葱)<br/>鮭のクリームシチュー<br/>ひじき金平ごぼう<br/>タマネギのマリネ</td> </tr> </table> |                                 | A  | B | 御飯(180g)<br>味噌汁(青菜・長葱)<br>肉豆腐<br>ひじき金平ごぼう<br>タマネギのマリネ       | 御飯(180g)<br>味噌汁(青菜・長葱)<br>鮭のクリームシチュー<br>ひじき金平ごぼう<br>タマネギのマリネ | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%;">A</th> <th style="width: 50%;">B</th> </tr> <tr> <td>御飯(180g)<br/>味噌汁(豆腐・ナメコ)<br/>鶏肉の七味焼<br/>すき昆布の煮物<br/>ブロッコリーサラダ</td> <td>御飯(180g)<br/>味噌汁(豆腐・ナメコ)<br/>赤魚の竜田揚げ<br/>野菜あんかけ<br/>すき昆布の煮物<br/>ブロッコリーサラダ</td> </tr> </table> |  | A | B | 御飯(180g)<br>味噌汁(豆腐・ナメコ)<br>鶏肉の七味焼<br>すき昆布の煮物<br>ブロッコリーサラダ | 御飯(180g)<br>味噌汁(豆腐・ナメコ)<br>赤魚の竜田揚げ<br>野菜あんかけ<br>すき昆布の煮物<br>ブロッコリーサラダ | 御飯(180g)<br>すまし汁(卵・オクラ)<br>魚のハーブマヨネーズ焼(たら)<br>さつま芋の煮物<br>ホウレン草のお浸し |  |
|   | A  | B  |  |  |   |  |   |  |  |  |                                 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
| 御飯(180g)<br>味噌汁(青菜・長葱)<br>肉豆腐<br>ひじき金平ごぼう<br>タマネギのマリネ     | 御飯(180g)<br>味噌汁(青菜・長葱)<br>鮭のクリームシチュー<br>ひじき金平ごぼう<br>タマネギのマリネ   |  |  |  |   |  |   |  |  |  |                                 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
| A   | B  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |                                 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
| 御飯(180g)<br>味噌汁(豆腐・ナメコ)<br>鶏肉の七味焼<br>すき昆布の煮物<br>ブロッコリーサラダ | 御飯(180g)<br>味噌汁(豆腐・ナメコ)<br>赤魚の竜田揚げ<br>野菜あんかけ<br>すき昆布の煮物<br>ブロッコリーサラダ   |  |  |  |   |  |   |  |  |  |                                 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
| 1<br>日<br>合<br>計  | kcal 1813.55<br>水分 1142.9<br>蛋白質 67.83<br>脂質 47.28<br>食塩相当 7.03  | kcal 1741.42<br>水分 1192.07<br>蛋白質 71.96<br>脂質 53.58<br>食塩相当 6.86 | kcal 1770.05<br>水分 1115.65<br>蛋白質 70.04<br>脂質 52.79<br>食塩相当 6.89 | kcal 1755.93<br>水分 1098.75<br>蛋白質 69.08<br>脂質 46.64<br>食塩相当 6.94 | kcal 1727.07<br>水分 1123.32<br>蛋白質 68.08<br>脂質 51.2<br>食塩相当 6.81 | kcal 1775.23<br>水分 1172.73<br>蛋白質 72.61<br>脂質 51.39<br>食塩相当 7.18 | kcal 1751.61<br>水分 1090.43<br>蛋白質 69.42<br>脂質 53.95<br>食塩相当 6.6 | kcal 1790.92<br>水分 1183.07<br>蛋白質 71.45<br>脂質 54.94<br>食塩相当 6.93 | kcal 1793.02<br>水分 1163.97<br>蛋白質 70.85<br>脂質 46.94<br>食塩相当 6.92 | kcal<br>水分<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当  | kcal<br>水分<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |
| 備<br>考  | 都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。<br>特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。<br>なお、食種によっては選択できない場合がございます。<br>安全のため、グレープフルーツはお出しておりません。予めご了承ください。 |  |  |  |   |  |   |  |  |  |                                 |  |   |   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |