

予定献立一覧表

令和 8年 3月21日 ~ 令和 8年 3月27日

【 常食1800 】

		3月21日(土)		3月22日(日)		3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)	
朝		御飯(180g) 味噌汁(茄子・ミツハ) 目玉焼 カリフラワーサラダ 梅びしお 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(菜花・麩) 肉詰めいなりの煮物 人参のフレンチ和え 昆布佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・人参) オムレツ キャベツの和え物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・白玉麩) 栄養豆腐 玉葱の中華炒め サーサイ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜) 豆腐シューマイ キャベツとコーンのサラダ 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(長葱・青菜) 厚焼きたまご カリフラワーのドレッシングかけ 五目煮豆 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) いわし味噌煮 白菜の中華炒め 味付けのり 牛乳200	
		御飯(180g) 魚の香味焼(アジ) インゲンのピーナツ和え フルーツ・ハインアッフル		御飯(180g) 親子煮 もやし炒め フルーツ・オレンジ		御飯(180g) 魚の味噌煮(サハ) 白菜のお浸し フルーツ・バナナ		御飯(180g) 松風焼 インゲンのおかか和え フルーツ・ハインアッフル		A 御飯(180g) 鶏肉のパン粉焼 モヤシのゴマドレかけ フルーツ・リンゴ	B 鮭の三色丼 モヤシのゴマドレかけ フルーツ・リンゴ	A 御飯(180g) 豚肉とピーマンの塩炒め 生野菜サラダ フルーツポンチ	B 塩ラーメン 生野菜サラダ フルーツポンチ	A 御飯(180g) 鶏肉の照焼 大根の酢の物 フルーツ・ハイン	B パン シーフードクリーム チュー 大根の酢の物 フルーツ・ハイン
昼		御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 豚肉の中華炒め チンゲン菜の炒め煮 とろろ		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・長葱) 魚のムニエル(ホキ) 大根の炒め煮 スパゲティサラダ		御飯(180g) 味噌汁(カブ・インゲン) 鶏肉のトマトソース ホウレン草のソテー 切干大根のサラダ		御飯(180g) すまし汁(ハンペン・オクラ) 魚の葱焼(ブリ) 小松菜炒め煮 さつま芋サラダ		A 御飯(180g) 味噌汁(人参・小松菜) カレイの照り焼 大根のガーリックバター炒め ぼん酢和え	B 御飯(180g) 味噌汁(人参・小松菜) 牛肉と卵の甘辛煮 大根のガーリックバター炒め ぼん酢和え	A 御飯(180g) 味噌汁(麩・ミツハ) 魚の生姜煮(サハ) マカロニソテー きゅうりの梅風味	B 御飯(180g) 味噌汁(麩・ミツハ) 豆腐のステーキ肉 味噌アン マカロニソテー きゅうりの梅風味	A 御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋) えび玉ソース インゲンの味噌炒め オクラお浸し	B 御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋) 天ぷら(タラ・舞茸) インゲンの味噌炒め オクラお浸し
		kcal 1710.78 水分 1158.98 蛋白質 68.34 脂質 49.65 食塩相当 6.76	kcal g g g g	kcal 1725.4 水分 1122.97 蛋白質 70.05 脂質 50.2 食塩相当 7.02	kcal g g g g	kcal 1733.82 水分 1149.04 蛋白質 70.45 脂質 48.79 食塩相当 6.94	kcal g g g g	kcal 1764.47 水分 1194.25 蛋白質 70.23 脂質 51.22 食塩相当 6.92	kcal g g g g	kcal 1720.14 水分 1153.47 蛋白質 70.68 脂質 47.41 食塩相当 7.01	1725.74 kcal 1159.24 g 69.13 g 51.85 g 7.11 g	kcal 1745.23 水分 1134.92 蛋白質 72.34 脂質 50.23 食塩相当 6.97	1740.7 kcal 1176.61 g 69.74 g 48.78 g 7.21 g	kcal 1793.15 水分 1195.94 蛋白質 70.16 脂質 48.56 食塩相当 6.94	1796.14 kcal 1139.15 g 75.77 g 49.23 g 7.29 g
1 日 合 計															
備 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。 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。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 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。														