

予定献立一覧表

令和8年3月11日 ~ 令和8年3月17日

【常食】

		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		3月14日(土)		3月15日(日)		3月16日(月)		3月17日(火)						
朝	御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・麩) チキンボール煮 インゲンの中華炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 豆腐と野菜の旨煮 小松菜の和え物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・オクラ) 納豆 玉葱のソテー 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・麩) いわしの甘露煮 白菜のあっさり煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・モヤシ) 炒り豆腐 キャベツのナムル 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・オクラ) ハンパンの煮物 玉葱の三色炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・油揚げ) オムレツ 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200							
																				
昼	御飯(180g) 焼肉 ほうれん草とハムの炒め物 花野菜サラダ フルーツポンチ		カレーライス エビとブロッコリーの塩炒め 春雨の酢の物 オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 鶏肉のチャーシュー風 もやしの炒り煮 菜の花のポン酢和え いちごパエリア		御飯(180g) 豚肉の胡麻味噌炒め なすの煮物 オクラの和え物 バナナ・洋梨缶		御飯(180g) 鶏肉のくわ焼 マカロニのコンソメソテー 小松菜のお浸し フルーツヨーグルト		御飯(180g) 豚肉の甘酢炒め 里芋のそぼろ炒り煮 小松菜の胡麻和え パイン・オレンジ		御飯(180g) 鶏肉のオーロラソース焼 切干大根とアサリの炒り煮 煮 スパゲッティサラダ ブルーチーズ							
																				
夕	A 御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の味噌煮(サハ) 白菜の炒り煮 ゆかり和え		B 味噌煮込うどん 白菜の炒り煮 ゆかり和え		A 御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) 魚の胡麻しそ焼(アジ) 冬瓜のカニあんかけ サツマ芋サラダ		B 三色丼 味噌汁(大根・油揚げ) 冬瓜のカニあんかけ サツマ芋サラダ		御飯(180g) 味噌汁(高野・里芋) 魚の生姜焼(ブリ) キャベツと挽肉の炒め煮 梅酢和え		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・インゲン) 魚の卵マヨネーズ焼(タラ) じゃが芋の甘辛煮 ワカメの酢の物		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・葉大根) 蒸魚の葱ソース(サワラ) 高野豆腐の炒り煮 カブのマリネ		御飯(180g) すまし汁(豆腐) 魚のしそ味噌焼(メルル・サ) 白菜の中華炒め ピーマンサラダ		A 御飯(180g) 味噌汁(麩・ナス) 魚の塩焼(サハ) じゃが芋のクリーム煮 華風和え		B おろし肉そば(温) シューマイ(2個) じゃが芋のクリーム煮 華風和え	
																				
1 日 合 計	kcal	1752.84	1807.36	kcal	1793.81	1870.42	kcal	1778.07	kcal	1817.3	kcal	1794.08	kcal	1777.58	kcal	1775.14	1798.86			
	蛋白質	69.67	73.38	g	64.73	67.87	g	72.4	g	72.13	g	69.68	g	61.03	g	64.78	70.02			
脂質	52.79	47.99	g	43.63	49.7	g	54.24	g	47.58	g	53.47	g	50.28	g	55.39	51.02				
炭水化物	268.15	283.19	g	301.81	304.15	g	270.5	g	292.44	g	277.13	g	277.13	g	272.83	276.82				
食塩相当	6.9	7.72	g	7.08	7.43	g	6.82	g	6.78	g	6.5	g	6.64	g	6.74	7.22				

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。
あらかじめご了承ください。

備考