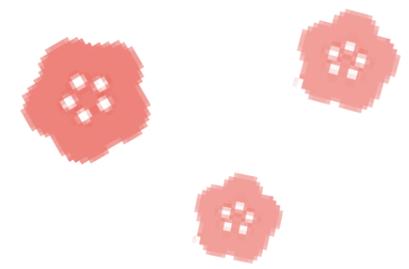


週間献立表 2026年3月①

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝	パン コンソメスープ(かぶ, かいわれ) ウインナーソテー ポテトサラダ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め 納豆 味噌汁(玉ねぎ, しめじ) 牛乳	パン コンソメスープ(さつまいも, 玉ねぎ) スクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 柚子ドレ和え 味噌汁(小松菜, 油揚げ) 牛乳	御飯 厚焼玉子 野菜の和え物 味噌汁(チンゲン菜, 人参) 牛乳	御飯 ソーセージ炒め スナックえんどうのじゃこ浸し ふりかけ 味噌汁(えのき, 玉ねぎ)	パン コンソメスープ(舞茸, かいわれ) オムレツ タラモサラダ 牛乳
	エネルギー:449kcal タンパク質:16.1g 脂質*:14.8g 食塩相:3.1g	エネルギー:471kcal タンパク質:21.0g 脂質*:10.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:605kcal タンパク質:18.5g 脂質*:27.7g 食塩相:3.2g	エネルギー:498kcal タンパク質:17.5g 脂質*:11.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:523kcal タンパク質:18.7g 脂質*:12.9g 食塩相:2.8g	エネルギー:362kcal タンパク質:11.8g 脂質*:3.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:457kcal タンパク質:15.7g 脂質*:14.7g 食塩相:3.3g
昼	御飯 あじの和風ムニエル 冬瓜と舞茸の煮浸し フルーツ缶(みかん) 味噌汁(豆腐, 大根葉)	たぬきそば じゃが芋の青のり炒め キャベツと蒸し鶏の和風マヨネーズ和え 抹茶ゼリー	【桃の節句】 雛ちらし寿司 里芋の田楽 いちごムース すまし汁(花麩, ねぎ)	御飯 カレーの玉ねぎソース 炒り豆腐 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(わかめ, かいわれ)	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 フルーツ缶(パイナップル) 味噌汁(里芋, 青ねぎ)	焼きそばパン&ポテトサラダ フルーツ缶(洋なし) ポタージュ 牛乳	御飯 鯖の酒蒸し 大学芋 わさび豆腐 味噌汁(白菜, 青ねぎ)
	エネルギー:446kcal タンパク質:20.3g 脂質*:8.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:518kcal タンパク質:15.5g 脂質*:18.2g 食塩相:2.8g	エネルギー:409kcal タンパク質:12.8g 脂質*:2.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:492kcal タンパク質:22.1g 脂質*:9.4g 食塩相:2.7g	エネルギー:507kcal タンパク質:19.5g 脂質*:9.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:467kcal タンパク質:16.5g 脂質*:9.1g 食塩相:3.4g	エネルギー:630kcal タンパク質:19.0g 脂質*:23.8g 食塩相:2.6g
おやつ	ミルクティープリン	ロールケーキ(バニラ) ★メロンゼリー	さくらまんじゅう ★いちごゼリー	パンケーキ ★グレープゼリー	ホワイトアモンドデニッシュ ★マスカットゼリー	あんドーナツ ★メロンゼリー	コーヒーゼリー
	エネルギー:58kcal タンパク質:2.8g 脂質*:0.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:95kcal タンパク質:1.3g 脂質*:3.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク質:1.2g 脂質*:0.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:75kcal タンパク質:1.1g 脂質*:2.2g 食塩相:0.3g	エネルギー:111kcal タンパク質:1.8g 脂質*:6.3g 食塩相:0.3g	エネルギー:70kcal タンパク質:1.1g 脂質*:2.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:58kcal タンパク質:0.3g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g
夕	御飯 鶏肉のグリル 塩レモンだれ 切り昆布の煮物 チンゲン菜のおかか和え すまし汁(はんぺん, 青ねぎ)	御飯 豚肉の和風炒め 小松菜のさっと煮 フルーツ缶(りんご) 味噌汁(なめこ, 大根葉)	御飯 海老と厚揚げのチリソース炒め 焼売 もやしのザーサイ和え 中華スープ(きくらげ, 青ねぎ)	御飯 鶏肉の揚げ煮 菜の花とさつまいも揚げの土佐煮 漬物 すまし汁(白玉麩, 青ねぎ)	御飯 赤魚の焼き浸し なす田楽 白菜の和え物 すまし汁(巻麩, みつば)	御飯 助宗たらのタルタルソース焼き 車麩の炊き合わせ 花野菜サラダ 味噌汁(キャベツ, ねぎ)	御飯 豚肉の味噌炒め 大豆五目煮 フルーツ缶(カクテル) すまし汁(高野豆腐, みつば)
	エネルギー:473kcal タンパク質:19.2g 脂質*:14.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:452kcal タンパク質:17.5g 脂質*:7.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:517kcal タンパク質:20.5g 脂質*:15.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:535kcal タンパク質:18.7g 脂質*:17.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:486kcal タンパク質:17.3g 脂質*:13.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:501kcal タンパク質:21.8g 脂質*:15.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:498kcal タンパク質:22.1g 脂質*:11.2g 食塩相:1.6g
日計	エネルギー:1426kcal タンパク質:58.4g 脂質*:38.8g 食塩相:7.8g	エネルギー:1536kcal タンパク質:55.3g 脂質*:40.6g 食塩相:7.1g	エネルギー:1597kcal タンパク質:53.0g 脂質*:45.6g 食塩相:7.5g	エネルギー:1600kcal タンパク質:59.4g 脂質*:40.3g 食塩相:7.5g	エネルギー:1627kcal タンパク質:57.3g 脂質*:42.0g 食塩相:7.1g	エネルギー:1400kcal タンパク質:51.2g 脂質*:31.4g 食塩相:7.8g	エネルギー:1643kcal タンパク質:57.1g 脂質*:50.5g 食塩相:7.6g



週間献立表 2026年3月②

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝	御飯 がんもと野菜の煮物 白菜のからし和え 味噌汁(なす, 大根葉) 牛乳	パン お魚ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ 味噌汁(さつま芋, 大根葉) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 漬物 味噌汁(小松菜, 人参) 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(もやし, 青ねぎ) 牛乳	パン コンソメスープ(ポテト, 大根葉) ツナと野菜のソテー マカロニサラダ 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 しろ菜の和ドレ和え ふりかけ 味噌汁(南瓜, かいわれ)	御飯 炒り卵 おくらのゆず和え 味噌汁(玉ねぎ, しめじ) 牛乳
	エネルギー:421kcal タンパク質:15.6g 脂質*:7.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:437kcal タンパク質:17.8g 脂質*:12.2g 食塩相:2.9g	エネルギー:448kcal タンパク質:17.4g 脂質*:9.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:488kcal タンパク質:19.4g 脂質*:13.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:522kcal タンパク質:17.1g 脂質*:24.2g 食塩相:2.9g	エネルギー:336kcal タンパク質:8.6g 脂質*:3.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:473kcal タンパク質:15.6g 脂質*:11.7g 食塩相:2.2g
昼	ライス 鶏のパン粉焼き ブロッコリーのフレンチサラダ りんごヨーグルト コンソメスープ(玉ねぎ, 水菜)	御飯 ハンバーグ 柚子こしょうソース ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ缶(みかん) すまし汁(おつゆ麩, ねぎ)	麦御飯 鶏肉のグリル 香味だれ 大根のかにかまあん フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(玉ねぎ, 大根葉)	けんちんうどん 具入り卵焼き 浅漬け ぶどうムース	春の三色丼 温奴 ごぼうの和風マヨサラダ すまし汁(里芋, かいわれ)	ロールパン ブラウンシチュー カリフラワーのサラダ ピーチムース 牛乳	御飯 八宝菜 かに風味焼売 やわらか杏仁 中華スープ(わかめ, ねぎ)
	エネルギー:510kcal タンパク質:18.3g 脂質*:16.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:495kcal タンパク質:14.7g 脂質*:15.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:481kcal タンパク質:17.9g 脂質*:11.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:497kcal タンパク質:18.9g 脂質*:17.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:520kcal タンパク質:20.2g 脂質*:16.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:635kcal タンパク質:25.1g 脂質*:22.5g 食塩相:2.9g	エネルギー:476kcal タンパク質:16.1g 脂質*:9.0g 食塩相:2.6g
おやつ	バウムクーヘン(チョコ) ★いちごゼリー	抹茶プリン	★メロンゼリー	きなこまんじゅう ★マスカットゼリー	黒糖ゼリー	ロールケーキ(コーヒー) ★メロンゼリー	ミニクリームパン ★いちごゼリー
	エネルギー:81kcal タンパク質:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:72kcal タンパク質:3.8g 脂質*:0.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:47kcal タンパク質:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:66kcal タンパク質:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:65kcal タンパク質:1.3g 脂質*:1.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:97kcal タンパク質:1.2g 脂質*:3.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:90kcal タンパク質:1.7g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g
夕	御飯 鱈の煮つけ 春雨の炒め物 ゆかり和え 味噌汁(油揚げ, インゲン)	御飯 鶏と野菜の塩炒め 南瓜の含め煮 トマトのしそ和え すまし汁(豆腐, みつば)	御飯 鱈の照り焼き ピーマンの明太子炒め おくらの天かす和え すまし汁(巻麩, 青ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒唐揚げ 冬瓜の薄くず煮 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(チンゲン菜, ねぎ)	御飯 鰯のわさび醤油たれ 焼きビーフン フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(なめこ, みつば)	御飯 厚揚げの肉味噌炒め ちんげん菜の煮浸し フルーツ缶(パイン) すまし汁(白玉麩, 絹さや)	御飯 鯖の塩焼き なすの南蛮酢 もやしと水菜のおかか和え 味噌汁(豆腐, 青ねぎ)
	エネルギー:427kcal タンパク質:20.3g 脂質*:5.2g 食塩相:2.6g	エネルギー:473kcal タンパク質:17.7g 脂質*:11.0g 食塩相:1.9g	エネルギー:471kcal タンパク質:20.4g 脂質*:13.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:539kcal タンパク質:16.6g 脂質*:17.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:474kcal タンパク質:19.7g 脂質*:8.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:495kcal タンパク質:18.0g 脂質*:13.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:511kcal タンパク質:18.5g 脂質*:19.7g 食塩相:2.5g
日計	エネルギー:1439kcal タンパク質:55.6g 脂質*:32.0g 食塩相:6.9g	エネルギー:1477kcal タンパク質:54.0g 脂質*:38.4g 食塩相:7.3g	エネルギー:1447kcal タンパク質:55.7g 脂質*:34.2g 食塩相:6.4g	エネルギー:1590kcal タンパク質:56.4g 脂質*:48.2g 食塩相:7.1g	エネルギー:1581kcal タンパク質:58.3g 脂質*:50.5g 食塩相:7.3g	エネルギー:1563kcal タンパク質:52.9g 脂質*:42.1g 食塩相:7.2g	エネルギー:1550kcal タンパク質:51.9g 脂質*:44.0g 食塩相:7.4g



HAPPY  WHITE DAY!



週間献立表 2026年3月③

	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)	3月21日(土)
朝	御飯 おさかなソーゼツと野菜の炒め物 かにかま和え 味噌汁(小松菜, ねぎ) 牛乳	パン コンソメスープ(玉ねぎ, 舞茸) ささみと野菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 漬物 牛乳 すまし汁(椎茸, みつば)	パン コンソメスープ(チンゲン菜, 玉ねぎ) ツナと野菜のソテー スパゲティサラダ 牛乳	御飯 具入り炒り卵 納豆 すまし汁(ほうれん草, ねぎ) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 白菜とコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ, 大根葉) 牛乳	パン コンソメスープ(チンゲン菜, 玉ねぎ) オムレツ マカロニサラダ 牛乳
	エネルギー:437kcal タンパク質:15.1g 脂質*:8.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:407kcal タンパク質:16.8g 脂質*:9.1g 食塩相:2.8g	エネルギー:404kcal タンパク質:18.7g 脂質*:3.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:476kcal タンパク質:16.9g 脂質*:17.0g 食塩相:2.8g	エネルギー:511kcal タンパク質:20.5g 脂質*:15.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:470kcal タンパク質:18.8g 脂質*:11.4g 食塩相:1.8g	エネルギー:495kcal タンパク質:16.8g 脂質*:17.2g 食塩相:3.1g
昼	御飯 鶏肉と根菜の煮物 大根金平 りんごヨーグルト すまし汁(なめこ, かいわれ)	御飯 2種のコロッケ ピーマンの当座煮 フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(玉ねぎ, わかめ)	カレーライス 白菜のサラダ バナナムース コンソメスープ (マカロニ, グリーンピース)	ライス チキンのガーリックチーズ焼き コーンサラダ ピーチムース コンソメスープ (ズッキーニ, 玉ねぎ)	ツナのクリームパスタ かに風味サラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ (ズッキーニ, 人参)	【春分の日】 豆塩御飯 アブラガレイの胡麻マヨ焼 大根の青じそ和え フルーツ缶(パイン) 味噌汁(花麩, 水菜)	御飯 豆腐の野菜あんかけ 花しんじょうの炊き合わせ フルーツ缶(カクテル) すまし汁(巻麩, 水菜)
	エネルギー:521kcal タンパク質:17.0g 脂質*:12.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:602kcal タンパク質:12.3g 脂質*:19.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:560kcal タンパク質:16.4g 脂質*:17.5g 食塩相:3.1g	エネルギー:474kcal タンパク質:17.5g 脂質*:14.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:403kcal タンパク質:17.7g 脂質*:8.2g 食塩相:3.0g	エネルギー:458kcal タンパク質:19.6g 脂質*:7.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:418kcal タンパク質:13.3g 脂質*:6.6g 食塩相:1.7g
おやつ	カステラ ★メロンゼリー	黒糖まんじゅう ★いちごゼリー	コーヒーサンドモカ コーヒーゼリー	塩まんじゅう ★グレープゼリー	チョコレートデニッシュ ★マスカットゼリー	おはぎ(さつまいも) 水ようかん	カフェオレゼリー
	エネルギー:83kcal タンパク質:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:66kcal タンパク質:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	エネルギー:128kcal タンパク質:1.9g 脂質*:4.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク質:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:120kcal タンパク質:1.8g 脂質*:6.0g 食塩相:0.3g	エネルギー:71kcal タンパク質:1.0g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	エネルギー:57kcal タンパク質:2.4g 脂質*:2.0g 食塩相:0.1g
夕	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 里芋のずんだがけ 漬物 味噌汁(わかめ, えのき)	御飯 タラの香味野菜ソース 温奴 しろ菜のわさびマヨ和え 味噌汁(冬瓜, 大根葉)	御飯 豚肉の塩だれ焼き 切り昆布と大豆の煮物 揚げ茄子の薬味醤油 味噌汁(おつゆ麩, 青ねぎ)	御飯 鯖のたっぷり野菜蒸し さつまいもの含め煮 枝豆豆腐 味噌汁(白玉麩, 大根葉)	御飯 メンチカツ 大根のほたて風味あん 和風サラダ 味噌汁(白菜, 青ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ 山椒味噌だれ 根菜の炒り煮 おくらのおかか和え すまし汁(わかめ, 玉ねぎ)	御飯 あじのみりん漬け焼き 人参の胡麻マヨ和え 漬物 味噌汁(みつば, 玉ねぎ)
	エネルギー:473kcal タンパク質:16.7g 脂質*:12.0g 食塩相:2.7g	エネルギー:447kcal タンパク質:19.9g 脂質*:11.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:564kcal タンパク質:23.0g 脂質*:20.2g 食塩相:2.8g	エネルギー:589kcal タンパク質:20.1g 脂質*:18.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:500kcal タンパク質:12.7g 脂質*:15.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:440kcal タンパク質:13.4g 脂質*:9.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:483kcal タンパク質:20.9g 脂質*:14.4g 食塩相:2.7g
日計	エネルギー:1514kcal タンパク質:50.5g 脂質*:33.8g 食塩相:7.1g	エネルギー:1522kcal タンパク質:50.3g 脂質*:39.8g 食塩相:7.6g	エネルギー:1656kcal タンパク質:60.0g 脂質*:45.9g 食塩相:7.8g	エネルギー:1605kcal タンパク質:55.7g 脂質*:49.9g 食塩相:7.2g	エネルギー:1534kcal タンパク質:52.7g 脂質*:45.2g 食塩相:7.6g	エネルギー:1439kcal タンパク質:52.8g 脂質*:27.8g 食塩相:6.5g	エネルギー:1453kcal タンパク質:53.4g 脂質*:40.2g 食塩相:7.5g

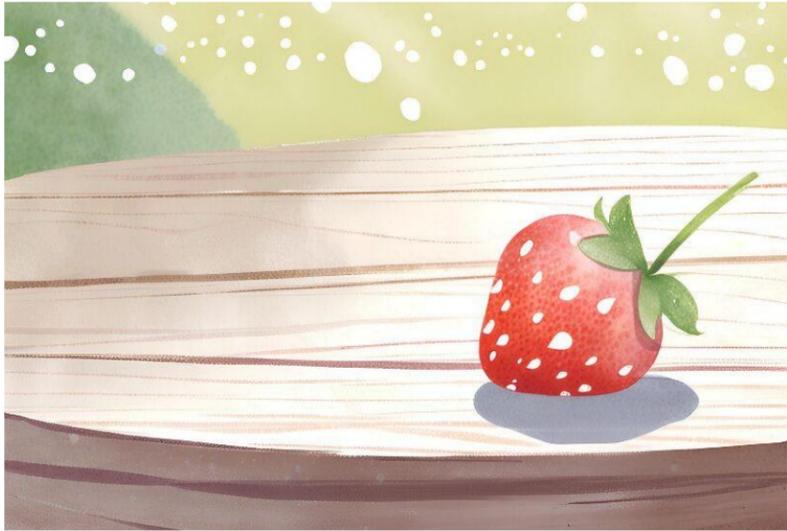


週間献立表 2026年3月④

	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)	3月28日(土)
朝	御飯 がんも煮 大根の和え物 味噌汁(里芋, 大根葉) 牛乳	パン コンソメスープ(小松菜, コーン) ツナといんげんのバターソテー タラモサラダ 牛乳	御飯 目玉焼 ほうれん草のお浸し 味噌汁(ポテト, 青ねぎ) 牛乳	パン コンソメスープ(小松菜, 玉ねぎ) 野菜のベーコン炒め パンプキンサラダ 牛乳	御飯 はんぺんの含め煮 ほうれん草の青じそ和え ふりかけ 味噌汁(里芋, かいわれ)	御飯 さつま揚げの煮物 納豆 味噌汁(菜の花, 舞茸) 牛乳	御飯 ソーセージ炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根, 大根葉) 牛乳
	エネルギー:460kcal タンパク質:16.6g 脂質*:7.4g 食塩相:2.5g	エネルギー:466kcal タンパク質:16.3g 脂質*:16.4g 食塩相:3.2g	エネルギー:458kcal タンパク質:19.6g 脂質*:10.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:451kcal タンパク質:14.7g 脂質*:13.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:335kcal タンパク質:9.8g 脂質*:1.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:435kcal タンパク質:18.6g 脂質*:6.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:406kcal タンパク質:15.4g 脂質*:4.7g 食塩相:2.1g
昼	御飯 アジフライ ひじき煮 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(しろ菜, しめじ)	トマトのキーマカレー 白菜のサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ポテト, 青ねぎ)	御飯 煮魚(カレイ) 大根の塩麴漬け フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(玉ねぎ, 絹さや)	御飯 鱈の龍田揚げ ビーフンソテー いちごムース 味噌汁(しろ菜, 椎茸)	ロールパン クリームシチュー シュリンプサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	焼きうどん かに風味焼売 フルーツ缶(パイナップル) わかめスープ	御飯 鱈のみりん漬け焼き 白菜のゆず胡椒煮 フルーツ缶(カクテル) すまし汁(はんぺん, かいわれ)
	エネルギー:531kcal タンパク質:17.4g 脂質*:13.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:460kcal タンパク質:13.8g 脂質*:10.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:386kcal タンパク質:19.1g 脂質*:2.0g 食塩相:2.4g	エネルギー:490kcal タンパク質:19.8g 脂質*:9.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:585kcal タンパク質:25.5g 脂質*:16.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:414kcal タンパク質:14.7g 脂質*:9.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:443kcal タンパク質:18.5g 脂質*:8.8g 食塩相:1.8g
おやつ	ミニピーナッツパン ★メロンゼリー	人形焼き ★グレープゼリー	★いちごゼリー	どら焼き ★メロンゼリー	抹茶ようかん	誕生日ケーキ ☆いちごムース	イチゴスペシャル ★グレープゼリー
	エネルギー:86kcal タンパク質:2.5g 脂質*:3.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:72kcal タンパク質:1.4g 脂質*:1.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:47kcal タンパク質:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:142kcal タンパク質:3.3g 脂質*:1.3g 食塩相:0.2g	エネルギー:67kcal タンパク質:2.9g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:62kcal タンパク質:0.8g 脂質*:3.2g 食塩相:0.0g	エネルギー:127kcal タンパク質:1.8g 脂質*:4.3g 食塩相:0.1g
夕	御飯 鶏肉の焼き南蛮漬け ブロッコリーの炒め物 わかめの柚子風味和え すまし汁(えのき, 青ねぎ)	御飯 豚肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 コールスロー すまし汁(しろ菜, 白玉麴)	御飯 鶏肉の揚げ出し 五目金平 漬物 すまし汁(おつゆ麴, かいわれ)	御飯 肉じゃが 花野菜の味噌マヨ焼き 浅漬け すまし汁(豆腐, みつば)	御飯 さばの幽庵焼き 切干大根の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁(なめこ, 水菜)	御飯 麻婆なす 春巻き 春雨サラダ 中華スープ(なると, 青ねぎ)	御飯 鶏肉とごぼうの炒め物 高野豆腐の含め煮 漬物 味噌汁(わかめ, 油揚げ)
	エネルギー:496kcal タンパク質:18.1g 脂質*:15.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:460kcal タンパク質:19.5g 脂質*:8.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:526kcal タンパク質:18.4g 脂質*:17.9g 食塩相:2.1g	エネルギー:463kcal タンパク質:16.3g 脂質*:10.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:581kcal タンパク質:20.3g 脂質*:22.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:670kcal タンパク質:15.8g 脂質*:28.2g 食塩相:2.4g	エネルギー:501kcal タンパク質:21.9g 脂質*:13.9g 食塩相:2.6g
日計	エネルギー:1573kcal タンパク質:54.6g 脂質*:39.5g 食塩相:7.4g	エネルギー:1458kcal タンパク質:51.0g 脂質*:36.6g 食塩相:7.9g	エネルギー:1417kcal タンパク質:57.1g 脂質*:30.3g 食塩相:6.8g	エネルギー:1546kcal タンパク質:54.1g 脂質*:34.5g 食塩相:7.3g	エネルギー:1568kcal タンパク質:58.5g 脂質*:41.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1581kcal タンパク質:49.9g 脂質*:47.5g 食塩相:7.0g	エネルギー:1477kcal タンパク質:57.6g 脂質*:31.7g 食塩相:6.6g



週間献立表 2026年3月⑤

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
朝	パン ポトフ スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 エネルギー:526kcal タンパク質:16.0g 脂質*:17.2g 食塩相:2.6g	御飯 野菜とソーセージ炒め物 カリフラワーのからし和え 味噌汁(大根葉, しめじ) 牛乳 エネルギー:410kcal タンパク質:15.1g 脂質*:6.0g 食塩相:2.1g	御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 漬物 味噌汁(チンゲン菜, えのき) 牛乳 エネルギー:412kcal タンパク質:14.0g 脂質*:6.5g 食塩相:2.4g				
	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 冬瓜のおかか煮 卵豆腐 すまし汁(里芋, みつば) エネルギー:428kcal タンパク質:17.4g 脂質*:7.7g 食塩相:2.0g	御飯 鶏肉の醤油麴焼き 車麴の炊き合わせ フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(はんぺん, 青ねぎ) エネルギー:516kcal タンパク質:19.6g 脂質*:11.9g 食塩相:2.3g	御飯 赤魚のみりん醤油焼き 大根の和風煮 フルーツ缶(パイン) すまし汁(白玉麴, かいわれ) エネルギー:422kcal タンパク質:16.1g 脂質*:6.6g 食塩相:2.0g				
おやつ	ロールケーキ(チョコ) ★メロンゼリー エネルギー:95kcal タンパク質:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	ドーナツ ★いちごゼリー エネルギー:114kcal タンパク質:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相:0.2g	あんこデニッシュ ★グレープゼリー エネルギー:117kcal タンパク質:2.3g 脂質*:4.9g 食塩相:0.2g				
夕	御飯 カレーの油琳ソース ピーマンとイカの炒め物 おくらとえのきの和え物 中華スープ(きくらげ, かいわれ) エネルギー:428kcal タンパク質:19.4g 脂質*:8.6g 食塩相:2.2g	御飯 タラの煮つけ ほうれん草と卵の炒め物 ゆかり和え すまし汁(巻麴, みつば) エネルギー:377kcal タンパク質:19.2g 脂質*:4.7g 食塩相:2.5g	御飯 厚揚げの八宝菜風 焼売 もやしナムル 中華スープ(椎茸, にら) エネルギー:460kcal タンパク質:17.6g 脂質*:12.2g 食塩相:2.5g				
	日計	エネルギー:1477kcal タンパク質:54.3g 脂質*:37.1g 食塩相:6.9g	エネルギー:1417kcal タンパク質:55.6g 脂質*:28.1g 食塩相:7.2g				

