

令和8年3月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼		菜の花ご飯 ホッケの塩焼き 胡瓜とカブのゆかり和え 肉じゃが フルーツ（バナナ）	散らし寿司 菜の花のからしマヨ和え 茶碗蒸し 白桃ムース	ご飯 鯖の中華蒸し 大根と人参の酢の物 卵スープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 鶏肉のパン粉焼オーロラソース 玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ フルーツ（ミックス缶）	ご飯 厚揚げとじゃがいもの味噌煮 インゲンのごま和え 冬瓜のスープ フルーツ（オレンジ缶）	ソース焼きそば ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト
日計		エネルギー 564kcal 蛋白質 23.8g 脂質 13.0g 炭水化物 87.9g 食塩 2.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.5g 炭水化物 82.1g 食塩 2.5g	エネルギー 516kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.9g 炭水化物 79.2g 食塩 1.7g	エネルギー 615kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.0g 炭水化物 99.0g 食塩 1.6g	エネルギー 563kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.6g 炭水化物 95.2g 食塩 2.5g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.9g 脂質 21.9g 炭水化物 63.9g 食塩 2.5g
	8	9	10	11	12	13	14
昼		ご飯 ちゃんちゃん焼き風 菜の花の春色和え 南瓜と大豆の煮物 フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 とんかつ ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	ご飯 石狩鍋風 カブの梅おかか和え ほうれん草とコーンのソテー フルーツ（バナナ）	ご飯 チャンポン風中華炒め シューマイ 茄子とトマトの中華和え フルーツ（みかん缶）	カレーライス コールスローサラダ フルーツ（いちご、みかん缶）	ご飯 チキンソテー マスタードソース キャベツのサラダ ミルクスープ フルーツ（オレンジ缶）
日計		エネルギー 603kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.1g 炭水化物 97.0g 食塩 1.6g	エネルギー 568kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.7g 炭水化物 93.7g 食塩 2.5g	エネルギー 521kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.0g 炭水化物 85.7g 食塩 2.5g	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.0g 炭水化物 85.9g 食塩 2.1g	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.7g 炭水化物 82.9g 食塩 1.5g	エネルギー 587kcal 蛋白質 26.3g 脂質 16.3g 炭水化物 85.4g 食塩 2.2g
	15	16	17	18	19	20	21
昼		白身魚の蒲焼き丼 菜の花の和え物 豆腐の味噌汁 フルーツ（みかん缶）	ご飯 豚肉とアスパラのオイスター炒め マスタード和え 春キャベツの豆乳スープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	ご飯 マスの菜種みそ焼き キャベツのゆかり和え 清汁 フルーツ（ミックス缶）	ご飯 鶏の赤しそパン粉焼 玉ねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ（パイナップル）	ご飯 タラのポテト焼き 野菜サラダ ミルクスープ フルーツ（白桃缶）
日計		エネルギー 506kcal 蛋白質 23.9g 脂質 11.7g 炭水化物 78.3g 食塩 2.7g	エネルギー 637kcal 蛋白質 24.0g 脂質 23.3g 炭水化物 86.1g 食塩 2.3g	エネルギー 617kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.1g 炭水化物 79.9g 食塩 2.1g	エネルギー 501kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.5g 炭水化物 74.8g 食塩 2.3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.9g 炭水化物 89.8g 食塩 1.5g	エネルギー 562kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.9g 炭水化物 93.3g 食塩 2.2g
	22	23	24	25	26	27	28
昼		ご飯 蒸し鶏のネギタレかけ 春雨ときゅうりの中華風サラダ もずくスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 ミートローフ 春キャベツのサラダ ほうれん草のポタージュ フルーツ（ミックス缶）	チキンライス ゆで卵とブロッコリーのサラダ チャウダー フルーツ（パイナップル）	ご飯 春キャベツの回鍋肉 中華スープ チンゲン菜と春雨の中華和え フルーツ（白桃缶）	ご飯 鯖の木の芽焼き 白菜のごま和え 卵の花 フルーツ（バナナ）	ご飯 鶏肉と新じゃがのバター醤油炒め 千切り野菜の梅ドレッシング和え 白菜とベーコンのスープ フルーツ（パイナップル）
日計		エネルギー 534kcal 蛋白質 29.4g 脂質 10.4g 炭水化物 81.1g 食塩 1.9g	エネルギー 631kcal 蛋白質 26.3g 脂質 16.9g 炭水化物 93.3g 食塩 2.4g	エネルギー 576kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.2g 炭水化物 91.5g 食塩 1.7g	エネルギー 555kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.8g 炭水化物 90.5g 食塩 2.2g	エネルギー 543kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.7g 炭水化物 83.6g 食塩 1.9g	エネルギー 592kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.4g 炭水化物 87.3g 食塩 2.3g
	29	30	31				
昼		春のきつねうどん ブロッコリーとツナの和風マヨ和え フルーツ（みかん缶）	ご飯 ホッケの梅かおり揚げ 春菊の和え物 豆腐の野菜あんかけ フルーツ（パイナップル）		<div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・都合により献立が変更となる場合があります。 <p style="text-align: center;">ご了承下さい。</p> </div>		
日計		エネルギー 517kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.3g 炭水化物 70.4g 食塩 2.9g	エネルギー 598kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.2g 炭水化物 86.0g 食塩 2.1g				