

予定献立一覧表

令和8年3月18日 ~ 令和8年3月24日

【常食】

	3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		3月21日(土)		3月22日(日)		3月23日(月)		3月24日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(インゲン・里芋) 豆腐のみぞれあん インゲンと竹輪の炒め煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・高野) ミートボール アスパラサラダ 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) かに豆腐 キャベツの和風炒め ふりかけ ヨーグルト		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・青菜) 海老団子のコンソメ煮 インゲンの炒め煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(オクラ・麩) 豆乳カンモの煮物 小松菜の炒め物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(インゲン・里芋) 豆腐と野菜の旨煮 ブロッコリーのシラス和え 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) チキンボール煮 ほうれん草とハムの炒め物 ふりかけ 牛乳200	
昼	御飯(180g) 豚肉の香味焼 大根とベーコンのソテー 青菜の和え物 バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 鶏肉の幽庵焼 小松菜とキノコの炒め煮 春雨の酢の物 ゼリー60(オレンジ)		『春分の日』 山菜おこわ 松風焼 車麩の炒り煮 小松菜のポン酢和え オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 豚肉の咖喱風味 ピーマン炒め アスパラサラダ フルーツポンチ		御飯(180g) 鶏肉のチーズ焼 冬瓜のエビあんかけ モヤシの和え物 バナナ・洋梨缶		御飯(180g) 魚の煮付け(サハ) 竹輪と茄子の炒り煮 ゆかり和え チョコバナナ		御飯(180g) 鶏肉のマーレト照焼 キャベツの炒め煮 カリフラワーのマリネ パイン・オレンジ	
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(玉葱・フリ) 魚の漬け焼(アジ) さつま芋の小倉煮 ブロッコリーとササミのサラダ	B 醤油ラーメン さつま芋の小倉煮 ブロッコリーとササミのサラダ	A 御飯(180g) 味噌汁(アサリ・大根) 魚のムニエル(タラ) じゃが芋のソテー 辛子マヨネーズ和え	B 焼うどん じゃが芋のソテー 辛子マヨネーズ和え	A 御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 魚の薬味焼(フリ) カリフラワーの炒め物 南瓜のサラダ	B 御飯(180g) 味噌汁(フリ・葉) 魚の野菜マヨネーズ焼(メルルサ) 高野豆腐の炒り煮 白菜の酢の物	A 御飯(180g) 味噌汁(アサリ・キャベツ) 鯖のミン焼 マカロニのコンソメソテー きんとん	B 御飯(180g) すまし汁(花麩) 回鍋肉 南瓜のそぼろ煮 胡麻マヨ和え	A 御飯(180g) 味噌汁(白菜・高野) 魚の柚子照焼(アジ) ブロッコリーの炒め物 春雨サラダ	B 豚玉井 味噌汁(白菜・高野) ブロッコリーの炒め物 春雨サラダ				
1日合計	kcal 1813.55 蛋白質 70.26 脂質 47.99 炭水化物 293.56 食塩相当 6.72	1814.39 kcal 72.23 g 52.17 g 276.41 g 7.16 g	kcal 1800.03 蛋白質 65.53 脂質 49.52 炭水化物 292.16 食塩相当 6.49	1825.66 kcal 65.45 g 45.52 g 305.68 g 7.43 g	kcal 1822.23 蛋白質 69.92 脂質 45.91 炭水化物 299.55 食塩相当 6.98	kcal 1814.48 蛋白質 69.09 脂質 53.41 炭水化物 279.91 食塩相当 6.41	kcal 1814.16 蛋白質 70.78 脂質 50.08 炭水化物 286.24 食塩相当 6.88	kcal 1791.43 蛋白質 67.43 脂質 53.39 炭水化物 280.89 食塩相当 6.51	kcal 1780.54 蛋白質 66.99 脂質 53.49 炭水化物 273.54 食塩相当 6.91	1817.56 kcal 68.72 g 55.74 g 275.5 g 7.03 g				

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。

予定献立一覧表

令和8年3月25日 ~ 令和8年3月31日

【常食】

	3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		3月28日(土)		3月29日(日)		3月30日(月)		3月31日(火)	
朝	御飯(180g) 味噌汁(麩・ジャガイモ) 炒り豆腐 華風和え 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・エノキ) 魚の塩焼(サハ) 青梗菜と高野の炒り煮 ふりかけ 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) 納豆 キャベツの和風炒め 味付けのり 牛乳200 		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・オクラ) 豆腐のみぞれあん 青梗菜の中華炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・青菜) ハンパンの煮物 キャベツのナムル 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・オクラ) 厚焼卵 玉葱のソテー ふりかけ ヨーグルト 		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) かに豆腐 白菜の炒め物 味付けのり 牛乳200	
昼	御飯(180g) 豚肉のしぐれ煮 里芋の煮しめ かりフラワーの胡麻和え フルーツヨーグルト 		御飯(180g) 青椒肉絲風 竹輪と大根の炒り煮 オクラの和え物 バナナ・黄桃缶 		御飯(180g) 魚の柚子味噌焼(フリ) 海老炒め 辛子和え フルーチェ		【いわて減塩・適塩の日】 御飯(180g) ホークバーベキューソテー 小松菜の旨煮 マカロニサラダ オレンジ・白桃缶 		御飯(180g) 魚の生姜焼(アジ) 高野豆腐の炒り煮 白菜の酢の物 ぶどうゼリー		御飯(180g) 八宝菜風 車麩の炒り煮 小松菜の中華サラダ バナナ・洋梨缶		A 御飯(180g) 魚のタルタル ソース焼(タラ) キャベツと薩 摩揚げの炒 め物 モヤシと胡瓜 の酢の物 フルーツポンチ	B パン シチュー ・ モヤシと胡瓜 の酢の物 フルーツポンチ
タ	A 御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) 白身魚のガーリックソテー アスパラの炒め物 サツマ芋サラダ	B カレーうどん ・ ・ アスパラの炒め物 サツマ芋サラダ	A 御飯(180g) 味噌汁(インゲン・里芋) 豆腐の肉味噌かけ 小松菜とアサリの炒め 生姜酢和え	B スパゲティホリタン ワカメスープ ・ 小松菜とアサリの炒め 生姜酢和え	御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 鶏肉の香味焼 肉じゃが煮 ビーフンサラダ 		御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) 魚の蒲焼(サワラ) アスパラとハムの炒め物 ササミと大根の和え物		御飯(180g) 味噌汁(フリ・ジャガイモ) ハンバーグ(ソース) さつま芋のバター煮 青梗菜のポン酢和え 		御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の味噌煮(サハ) エビとブロッコリーの塩炒め 千切りサラダ		御飯(180g) 味噌汁(里芋・アサリ) 鶏肉のヒザ焼 ガンモと冬瓜の炒り煮 南瓜のサラダ 	
1日合計	kcal 1794.96	1832.01 kcal	kcal 1775.66	1755.21 kcal	kcal 1800.61	kcal	kcal 1770.99	kcal	kcal 1808.61	kcal	kcal 1776.67	kcal	kcal 1801.94	1842.75 kcal
	蛋白質 71.2	69.62 g	蛋白質 73.09	66.44 g	蛋白質 75.5	g	蛋白質 70.41	g	蛋白質 62.56	g	蛋白質 70.69	g	蛋白質 71.03	71.56 g
	脂質 50.61	52.88 g	脂質 51.79	51.7 g	脂質 53.74	g	脂質 52.03	g	脂質 47.15	g	脂質 46.91	g	脂質 51.65	54.89 g
	炭水化物 280.81	284.82 g	炭水化物 270.18	270.88 g	炭水化物 273.96	g	炭水化物 272.82	g	炭水化物 298.44	g	炭水化物 283.83	g	炭水化物 279.96	278.59 g
	食塩相当 6.32	7.17 g	食塩相当 6.69	6.84 g	食塩相当 6.58	g	食塩相当 6.92	g	食塩相当 6.31	g	食塩相当 6.85	g	食塩相当 6.52	6.48 g
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。 あらかじめご了承ください。													