

〇〇 令和8年 3月 献立表 〇〇

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	スパゲッティミートソース ミモザサラダ スープ(キャベツ・コーン)	天井 海鮮大焼売 小松菜の塩麹和え すまし汁(花麩・絹さや) ひなまつりゼリー	ご飯(白米) 牛皿 ナムル(卵) みそ汁(わかめ・麩)	ご飯(白米) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮 具だくさん汁	ご飯(白米) 鶏の味噌麹焼 五目煮 すまし汁(とろろ昆布・こねぎ)	ご飯(白米) 赤魚の香味蒸し しゅうまい 中華スープ(チンゲン菜・コーン)
一日計	エネルギー 672 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 4.6 g
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	ご飯(白米) ガリパタチキン コールスローサラダ トマトコンソメスープ	ご飯(白米) 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ	中華丼 レンコンのサラダ 中華スープ(ねぎ・椎茸・人参)	ご飯(白米) メンチカツといかフライ ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・さつまい)	ご飯(白米) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え すまし汁(はんぺん・こねぎ)	ご飯(白米) 赤魚の煮付け れんこんの金平 みそ汁(油揚げ・なす)
一日計	エネルギー 757 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 5.8 g 食塩相当量 1.9 g
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	ご飯(白米) とんかつ 小松菜の煮浸し みそ汁(わかめ・豆腐)	ご飯(白米) タンドリーチキン マカロニサラダ スープ(キャベツ・人参)	ご飯(白米) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ オニオンスープ りんごゼリー	ご飯(白米) 肉団子の甘酢あん なすの煮浸し 中華スープ(玉ねぎ・わかめ)	鶏の三色丼 キャベツとあさりの炒め物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	ご飯(白米) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物 すまし汁(里芋・えのき茸・こねぎ)
一日計	エネルギー 725 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	ご飯(白米) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え みそ汁(わかめ・えのき茸)	ご飯(白米) さわら西京焼 筑前煮 すまし汁(麩・絹さや)	ハヤシライス ミックスサラダ スープ(玉ねぎ・コーン・パセリ)	ご飯(白米) 豚肉の生姜焼き 焼きなす みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯(白米) ハムカツとコロケ ブロッコリーのサラダ すまし汁(オクラ・わかめ) オレンジゼリー	炒飯 スープ餃子 杏仁豆腐
一日計	エネルギー 679 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.3 g
	30(月)	31(火)				
昼食	ご飯(白米) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	白パン コーンクリームシチュー キャベツサラダ 果物缶(黄桃)				
一日計	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.6 g				