

○週間献立表○

常食（Aメニュー）

日付	2026年03月23日(月)	2026年03月24日(火)	2026年03月25日(水)	2026年03月26日(木)	2026年03月27日(金)	2026年03月28日(土)	2026年03月29日(日)	2026年03月30日(月)	2026年03月31日(火)
朝食	ごはん 味噌汁(畑菜/高野豆腐) 肉じゃが 菜の花のお浸し たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(小松菜/おつゆ麩) 豆腐とツナのチャンプルー キャベツの煮浸し ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(葉大根/白菜) スクランブルエッグ&ウインナー チンゲン菜の煮びたし もずく酢 牛乳	ごはん 味噌汁(大根/いんげん) 豆腐のあんかけ ピーマンの煮物 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/青ねぎ) はんぺん焼き キャベツのドレッシング和え たいみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(畑菜/里芋) 車麩と鶏団子の煮物 おかか和え もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) 納豆 白菜ソテー めかぶ 牛乳	ごはん 味噌汁(小松菜/玉葱) 温奴 カリフラワー炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(絹さや/高野豆腐) えびしゅうまい ほうれん草の和え物 金時豆 牛乳
昼食	ごはん 赤魚の煮つけ アスパラ煮 中華サラダ 果物缶	ごはん アジのみりん焼き カニあんかけ ブロッコリーの和え物 果物	◆県産食材の日◆ ごはん 豆腐の胡麻味噌田楽 じゃが芋金平風煮 ドレッシング和え 果物	ごはん 焼き餃子 里芋のそぼろあんかけ しろなの和え物 ゼリー	ごはん 鮭のパン粉焼き 青菜ときのこのソテー カリフラワーの和え物 果物	◆減塩・適塩の日◆ ごはん カレイの南部焼き じゃが芋煮 小松菜のわさび和え 果物	ごはん ホキの竜田揚げ 青菜のオイスターソース炒め 揚げなす 果物缶	ごはん クリームシチュー ピーマン炒め 菜の花のからし和え ゼリー	ごはん 赤魚の煮つけ 大根の肉味噌かけ キャベツサラダ ゼリー
夕食	ごはん 味噌汁(茄子/葱) 野菜オムレツ スープ煮 胡麻和え	ごはん 味噌汁(冬瓜/かいわれ菜) 豚肉と葱の醤油炒め さつま芋の煮物 菜種和え	ごはん 味噌汁(人参/絹さや) 魚の幽庵焼き 茄子の煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁(三つ葉/玉葱) 松風焼き 冬瓜の煮物 ドレッシング和え	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 豆腐ハンバーグ 菜の花の煮浸し かぼちゃサラダ	ごはん すまし汁(かぶ/葉大根) 豚肉の味噌炒め 野菜のスープ煮 もやし和え	ごはん 味噌汁(板麩/キャベツ) タンドリーチキン ほうれん草の煮浸し かに風味サラダ	ごはん 味噌汁(里芋/三つ葉) 魚の塩焼き かぶの煮物 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん すまし汁(はんぺん/葱) 鶏肉のピリ辛炒め 里芋の煮物 おかか和え
一日合計	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 35.7 g 炭水化物 282.9 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 40.9 g 炭水化物 281.4 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1810 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 47.8 g 炭水化物 269.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1818 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 33.9 g 炭水化物 300.3 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1813 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 40.7 g 炭水化物 286.8 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 35.3 g 炭水化物 282.0 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 42.5 g 炭水化物 268.1 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1800 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 40.8 g 炭水化物 275.2 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1798 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 30.1 g 炭水化物 294.5 g 食塩 6.4 g