

2026年《常食》献立予定表

	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)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:519kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	ひだまりパン 牛乳 スープ煮 ヨーグルト エネルギー:481kcal タンパク:14.9g 塩分:1.4g	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:560kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 鶏肉のしょうが焼 ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	御飯 牛肉・洋風ソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ エネルギー:795kcal タンパク:28.1g 塩分:2.9g	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	御飯 八宝菜 華風和え 杏仁フルーツミックス ふりかけ エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁 エネルギー:648kcal タンパク:27.3g 塩分:3.2g	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物 エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	御飯 ぶり大根 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり エネルギー:830kcal タンパク:29.1g 塩分:3.5g	焼きそば 蒸し鶏のパンパツソースがけ 味噌汁 小倉白玉 (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:692kcal タンパク:35.7g 塩分:6.8g	御飯 ビーフシチュー 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 漬物 エネルギー:843kcal タンパク:28.1g 塩分:3.2g	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁 エネルギー:782kcal タンパク:34.9g 塩分:3.1g	御飯 デミグラスハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 いちご エネルギー:830kcal タンパク:25.4g 塩分:3.2g	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.7g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

小倉白玉：食後に甘いデザートどうぞ。

鯖の梅肉焼き：梅の風味でさっぱりお召し上がりください。

デミグラスハンバーグ：手作りのハンバーグをデミグラスソースでご賞味ください。

☆栄養元気情報☆


No.1086

旬の食材：春キャベツ

春キャベツとは、9～10月に種がまかれ、3～4月頃に収穫されるものをいいます。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑色をした葉質のやわらかいのが特徴です。

春キャベツはみずみずしくやわらかいもので、生で食べても美味しいため、サラダで食べるのもおすすめです。

