

2026年《常食》献立予定表

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:506kcal 塩分:1.6g	エネルギー:519kcal 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal 塩分:1.8g	エネルギー:489kcal 塩分:1.4g	エネルギー:577kcal 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal 塩分:1.8g
昼食	御飯 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ポークカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の利久焼き 里芋とわかめの鳴門煮 スパゲティサラダ	わかめ御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁	御飯 牛丼 ごま和え 味噌汁 フルーツポンチ	ぎつねうどん 鶏肉の塩焼 たけのこの木の芽和え おはぎ (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ふりかけ
	エネルギー:691kcal 塩分:2.8g	エネルギー:811kcal 塩分:3.0g	エネルギー:773kcal 塩分:2.5g	エネルギー:689kcal 塩分:3.2g	エネルギー:702kcal 塩分:2.9g	エネルギー:580kcal 塩分:3.0g	エネルギー:747kcal 塩分:3.5g
							
夕食	御飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮つけ はるさめスープ 味付のり	豆御飯 若菜蒸し なたね和え けんちん汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし いちご	御飯 とんかつ なます 味噌汁 りんご	御飯 白身魚の香草焼 マカロニソテー コールスローサラダ チャウダー ふりかけ	御飯 天麩羅 豆腐あんかけ ごま酢和え ふりかけ	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー:669kcal 塩分:2.9g	エネルギー:632kcal 塩分:3.8g	エネルギー:682kcal 塩分:4.3g	エネルギー:695kcal 塩分:3.0g	エネルギー:779kcal 塩分:2.3g	エネルギー:707kcal 塩分:2.3g	エネルギー:713kcal 塩分:2.6g
							

☆今週の献立メモ☆

- 牛丼：具とご飯を分けてお届けします。
お好みで具をご飯に乗せてお召し上がりください。
- ぎつねうどん：大きなお揚げがのった温かいうどんです。
- おはぎ：食後のデザートにお召し上がりください。

都合により献立が変更になる場合があります

☆栄養元気情報☆

旬の食材： えんどう豆



No.1087

えんどう豆には色々な種類があり、さやごと食べるさやえんどう、若い実だけを食
べる実えんどう、絹さややスナップエンドウなどがあります。これらのえんどう豆
は、同じ豆苗から収穫できる野菜で、収穫する時期や食べ方などで呼び方が変わ
ります。旬の春～初夏に収穫されるえんどう豆は、甘みが強く、風味が豊かです。
旬の時期にぜひお召し上がりください。

