

## 2026年《常食》献立予定表

|    | 3月29日(日)  | 3月30日(月)  | 3月31日(火)   | 4月1日(水)   | 4月2日(木)   | 4月3日(金)  | 4月4日(土)   |
|----|---|---|--|---|---|--|---|
| 朝食 | ねじりパン<br>ジャム<br>牛乳<br>マカロニサラダ<br>バナナ<br><br>エネルギー:506kcal タンパク:14.8g<br>塩分:1.6g     | 食パン<br>ジャム<br>牛乳<br>茹で卵<br>ゼリー<br><br>エネルギー:519kcal タンパク:20.3g<br>塩分:2.0g           | 菓子パン<br>牛乳<br>チーズ<br>スープ煮<br><br>エネルギー:421kcal タンパク:16.0g<br>塩分:1.8g                 | ドックパン<br>ジャム<br>牛乳<br>スクランブルエッグ<br>バナナ<br><br>エネルギー:489kcal タンパク:15.4g<br>塩分:1.4g     | ねじりパン<br>ジャム<br>牛乳<br>ポテトサラダ<br>ゼリー<br><br>エネルギー:560kcal タンパク:13.7g<br>塩分:1.9g                    | 食パン<br>ジャム<br>牛乳<br>チーズ<br>バナナ<br><br>エネルギー:492kcal タンパク:18.4g<br>塩分:1.6g                | 菓子パン<br>牛乳<br>茹で卵<br>野菜サラダ<br><br>エネルギー:445kcal タンパク:18.9g<br>塩分:1.8g                 |
| 昼食 | 御飯<br>サバの味噌煮<br>肉じゃが<br>おひたし<br>味付のり<br><br>エネルギー:698kcal タンパク:28.6g<br>塩分:3.1g     | 御飯<br>シーフードカレー<br>福神漬<br>野菜サラダ<br><br>エネルギー:761kcal タンパク:24.8g<br>塩分:3.7g           | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ふきのおかか煮<br>マカロニサラダ<br><br>エネルギー:684kcal タンパク:25.2g<br>塩分:2.9g       | 菜飯<br>たいの塩焼き<br>そばろあんかけ<br>味噌汁<br><br>エネルギー:720kcal タンパク:26.6g<br>塩分:4.2g             | 梅昆布うどん<br>中華風煮<br>木の芽田楽<br>プリン<br><br>(ご飯やお粥はつきません。)<br><br>エネルギー:510kcal タンパク:23.8g<br>塩分:4.6g   | 御飯<br>牛肉のスタミナ焼<br>辛子和え<br>白菜とパプリカのスープ<br>ふりかけ<br><br>エネルギー:624kcal タンパク:22.1g<br>塩分:2.7g | 御飯<br>ぶりの照り煮<br>きんぴら牛蒡<br>薩摩汁<br>味付のり<br><br>エネルギー:734kcal タンパク:26.2g<br>塩分:2.6g      |
|    |    |    |    |    |                |       |    |
| 夕食 | 御飯<br>えびのチリソース炒め<br>甘酢和え<br>味噌汁<br>きゅうり漬<br><br>エネルギー:586kcal タンパク:26.6g<br>塩分:5.2g | 御飯<br>南蛮漬け<br>うの花炒り<br>煮浸し<br>かき玉汁<br><br>エネルギー:735kcal タンパク:28.0g<br>塩分:5.5g       | あなご丼<br>炊き合わせ<br>ピーナツ和え<br>味噌汁<br><br>エネルギー:813kcal タンパク:33.6g<br>塩分:4.9g            | 御飯<br>おでん<br>生姜酢和え<br>ヨーグルト和え<br>野沢菜漬<br><br>エネルギー:770kcal タンパク:27.6g<br>塩分:3.5g      | 御飯<br>海老フライ<br>焼きポテト<br>高野の田舎煮<br>ドレッシング和え<br>オレンジ&リンゴ<br><br>エネルギー:880kcal タンパク:29.6g<br>塩分:2.0g | <春御膳><br>たけのこ御飯<br>鯖のさんしょう焼き<br>炊き合わせ<br>すまし汁<br>桜餅                                      | 御飯<br>鶏肉のきのこソースがけ<br>炒り豆腐<br>甘酢和え<br>つぼ漬け<br><br>エネルギー:771kcal タンパク:29.6g<br>塩分:3.2g  |
|    |  |  |  |  |              |     |  |

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☆

ふきのおかか煮：旬のふきの煮物をご賞味ください。

たけのこご飯：旬のたけのこを使った炊き込みご飯をどうぞ。

桜餅：春らしい和菓子をお楽しみください。

☆栄養元気情報☆

旬の食材： 踏（ふき）



No.1088

キク科。数少ない日本原産の野菜のひとつで、平安時代から栽培され、今でも全国の山野に自生しています。ふきのとうは花の部分です。水分が約96%を占めており、他にも食物繊維やカリウムが含まれています。ふきはアクが強いので調理前にアク抜きをします。まな板の上に並べて塩をかけ、両手で押し転がすようにして板ずりをすることで、茹で上がりの色が良くなり、皮もむきやすくなります。

