

2026年3月度 献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1458	54.0	40.8	7.7

		月	火	水	木	金	土	日
夕食	基本食	ごはん 鯖の甘辛焼き 野菜の和え物（もやし） 味噌汁（白菜・ちくわ） フルーツ	ごはん 筑前煮 わかめの酢の物 赤だし（豆腐、人参）	ごはん 牛肉のオニオンソースがけ もやしの和え物 味噌汁（白菜・さつま揚げ） マーマレードヨーグルト	ごはん カレイのみぞれ煮 法蓮草と蒸し鶏のさっぱり和え 味噌汁（おつゆ麩・人参） フルーツ杏仁	ごはん タラのたらマヨ焼き 胡瓜とわかめのサラダ コンソメスープ（青梗菜・玉葱）	ごはん 鯖の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 すまし汁（花麩、ねぎ） フルーツヨーグルト	ごはん 鶏肉の梅煮 玉葱と卵の生姜和え 味噌汁（大根・人参） フルーツ
		30日	31日					
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1433 50.3 39.7 6.7	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1456 49.1 36.6 7.3					
朝食	基本食	ごはん 高野豆腐炒り煮 漬物 味噌汁（えのき・玉ねぎ） 牛乳	レーズンロール キャベツと卵のソテー フルーツ アップルジュース					
昼食	基本食	ごはん 鯖の揚げ浸し オクラの胡麻和え 味噌汁（巻麩・わかめ）	ごはん コロッケ もやしサラダ コンソメスープ（玉ねぎ・パプリカ）					
夕食	基本食	ごはん 肉団子の甘酢あん じゃが芋とベーコンのソテー 中華スープ（もやし、にんじん） フルーツ杏仁	ごはん バーベキューチキン 小松菜の磯香和え 味噌汁（おつゆ麩・さつま揚げ）					