2026年3月度 献立表

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩
平均	392	17.8	19.5	3.5

㈱タクサンータクサン

		月	火	水	木	金	土	
		2日	3日	4日	5日	6日	7日	
		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩		
		353 16 19.5 2.9	423 22.6 27.3 1.7	314 18.7 15 2.7	561 29.8 33.2 2.4	352 12.1 5.1 5.1		
昼食	基本食	デミグラスハンバーグ 和風きのこスパゲッティ 法蓮草の胡麻サラダ	シーフードフライ 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーの磯香和え	中華丼 蒸し焼売 青梗菜のごまあえ	鶏の唐揚げ 金平ごぼう もやしサラダ	梅こぶうどん 高野豆腐の煮物 オクラの和え物		
		9日	10日	11日	12日	13日	14日	
		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩		
		394 16.3 18 3.5	367 18.7 27.6 2.1	384 18.9 21.1 4.7	377 12.3 18.6 4.4	363 9.5 15.7 4.1		
昼食	基本食	酢豚 ごぼうと竹輪の炒め物 春雨の中華和え	サバの塩焼き 麩の玉子とじ ひじきのサラダ	天津飯 春巻き 小松菜の辛子和え	焼きビーフン 南瓜生姜あんかけ 蓮根サラダ	ベーコンと法蓮草のクリームシチュー ペンネトマトソース わかめごまサラダ		
		16日	17日	18日	19日	20日	21日	
		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩			
		349 23.8 17.1 3.9	399 12.9 31.8 2.5	445 12.7 26.2 2.2	397 14.8 9.2 5			
昼食	基本食	三色丼 かぶとツナの煮物 ピーマンのマリネ	豚バラ大根煮 卵の花 かぼちゃサラダ	メンチカツ 小松菜の炒め煮 大根サラダ	味噌野菜ラーメン ひじきと蓮根の炒り煮 白菜の酢の物			
		23日	24日	25日	26日	27日	28日	
		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩		
		326 18.1 15.9 2.9	338 23.8 11.1 4.4	313 20.2 12.1 2.5	383 22.7 23.7 2.2	512 15.7 30.4 5		
昼食	基本食	麻婆豆腐 キャベツとウインナーのソテー わかめの酢の物	京風たぬきそば 豆腐のうまとろ煮 もやしの和え物	鯵の竜田揚げ 春雨の炒め物 法蓮草と蒸し鶏のさっぱり和え	ムーシューロー（卵と木耳の炒め物） ジャーマンポテト ブロッコリーのお浸し	チキンカレー 豆腐ハンバーグ 小松菜のおかか和え		
		30日	31日					
		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩					
		339 16.5 16.6 2.2	545 17.6 14 6.8					
昼食	基本食	トンテキ かぼちゃ煮 小松菜の磯香和え	スパゲティ・ボロニア キャベツのポトフ風 海藻サラダ					