

予定献立一覧表

令和 8年 2月28日 ~ 令和 8年 3月 6日

【 常食1800 】

| | 2月28日(土) | | 3月 1日(日) | | 3月 2日(月) | | 3月 3日(火) | | 3月 4日(水) | | 3月 5日(木) | | 3月 6日(金) | |
|------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|--|--|--|--|---|---|
| 朝 | 御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) 豆腐のカニあんかけ もやしの和え物 のりの佃煮 牛乳200 | | 御飯(180g) 味噌汁(玉葱・インゲン) 肉詰めいなりの煮物 オクラの和え物 味付けのり 牛乳200 | | 御飯(180g) 味噌汁(カブ・麩) 温奴 アスパラサラダ しば漬 牛乳200 | | 御飯(180g) 味噌汁(玉葱・青菜) 温泉卵 白菜の塩炒め 五目煮豆 牛乳200 | | 御飯(180g) 味噌汁(菜花・人参) 魚の梅煮(イワシ) もやしの炒め物 味付けのり 牛乳200 | | 御飯(180g) 味噌汁(長葱・青菜) スクランブルエッグ 玉ねぎのおかか和え 鯛味噌 牛乳200 | | 御飯(180g) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 納豆 付 ねぎ チンゲン菜の炒め物 のりの佃煮 牛乳200 | |
| 昼 | 【いわて減塩・適塩の日】 雑穀御飯(180g) ふくさ卵焼 レタスと切干のサラダ フルーツゼリー | | 御飯(180g) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 白菜の和風サラダ フルーツ・ハインアップル | | 御飯(180g) 魚のムニエル・タルタルソース(タラ) 根菜の煮物 フルーツ・バナナ | | 【ひなまつり】 散らし寿司 煮しめ ひし形ゼリー | | A | B | A | B | A | B |
| | | | | | | | | | 御飯(180g) 豚肉の味噌煮 春雨の酢の物 フルーツ・バナナ | オムライス デミグラス ソース 春雨の酢の物 フルーツ・バナナ | 御飯(180g) 煮魚(赤魚) ゼンマイのナムル フルーツ・リンゴ | チャンポンめん ゼンマイのナムル フルーツ・リンゴ | 御飯(180g) スペイン風オムレツ 白菜の和え物 フルーツ・オレンジ | ビザトースト 白菜の和え物 ジョア |
| 夕 | 御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・万葱) 魚の照焼(サバ) じゃが芋千切り炒め 蒸なすの胡麻だれ | | 御飯(180g) 味噌汁(ナス・大根) 魚の南部焼(カレイ) マカロニのクリーム煮 ホウレン草の磯和え | | 御飯(180g) すまし汁(長葱・オクラ) 鶏肉の味噌焼 すき昆布の炒り煮 人参サラダ | | 御飯(180g) 味噌汁(キヌサヤ) 魚の生姜焼き(ブリ) キャベツの炒め物 ゴマ和え(ブロッコリー) | | A | B | A | B | A | B |
| | | | | | | | | | 御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉 麩) 魚のチース・パン粉 焼き(タラ) 小松菜のソテー 南瓜のサラダ | 御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉 麩) 牛皿 おろしポン 酢のせ 小松菜のソテー 南瓜のサラダ | 御飯(180g) すまし汁(卵・ミツ ハ) 豚肉の生姜炒め ツナとブロッコリーのソ テー モスクとオクラの酢 の物 | 御飯(180g) すまし汁(卵・ミツ ハ) 魚のオランダ焼 ホ トフライ マカロニとブロッコリー のソテー モスクとオクラの酢 の物 | 御飯(180g) 味噌汁(玉葱・麩) 鶏肉のくわ焼 きのご炒め ホウレン草の和え 物 | 御飯(180g) 味噌汁(玉葱・麩) 白身魚フライ/エビフ ライ きのご炒め ホウレン草の和え 物 |
| 1 日 合 計 | kcal 1739.6 水分 1160.31 蛋白質 71.01 脂質 46.97 食塩相当 7.16 | kcal g g g g | kcal 1747.87 水分 1155.93 蛋白質 69.81 脂質 48.82 食塩相当 6.77 | kcal g g g g | kcal 1712.47 水分 1165.16 蛋白質 70.05 脂質 48.02 食塩相当 6.84 | kcal g g g g | kcal 1744.64 水分 1110.42 蛋白質 71.79 脂質 51.54 食塩相当 6.94 | kcal g g g g | kcal 1735.9 水分 1132.44 蛋白質 70.21 脂質 48.37 食塩相当 6.88 | 1813.31 kcal 1167.65 g 69.79 g 54.92 g 7.17 g | kcal 1758.93 水分 1104.7 蛋白質 70.11 脂質 51.98 食塩相当 6.83 | 1770.44 kcal 1160.37 g 72 g 50.19 g 7.45 g | kcal 1719.24 水分 1193.58 蛋白質 69.14 脂質 47.64 食塩相当 6.78 | 1712.36 kcal 1033.38 g 71.49 g 49.73 g 7.47 g |

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。
 なお、食種によっては選択できない場合がございます。
 安全のため、グレープフルーツはお出しておりません。予めご了承ください。