

予定献立一覧表

令和 8年 3月28日 ~ 令和 8年 4月 3日

【 常食1800 】

		3月28日(土)		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)		
朝		御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 納豆 付ねぎ 人参ソテー 漬物 沢庵漬 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 豆乳カンモの煮物 なめ茸和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ホウレン草) 温泉卵 もやしのサラダ 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・カブ) 温奴 大根の和え物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・玉葱) オムレツ アスパラの和え物 梅びしお 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・白玉麩) 肉詰めいなりの煮物 白菜のソテー 梅干し 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根) 豆腐シューマイ キャベツとコーンのサラダ しば漬 牛乳200		
	昼	【いわて減塩・適塩の日】 玄米御飯(180g) 魚のパン粉焼(メル) ナムルサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 豚肉の味噌炒め カリフラワーのサラダ フルーツ・パインアップル		御飯(180g) 魚の田楽(サハ) 白菜の和風和え フルーツ・オレンジ		カレーライス ・ キャベツのサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 魚の味噌煮(サハ) 白菜のゆず浸し フルーチェ		A	B	A	B	
		御飯(180g) 松風焼 インゲンのおかか 和え フルーツ・バナナ		御飯(180g) 温泉卵 インゲンのおかか 和え フルーツ・バナナ		御飯(180g) 豚肉のオイスター ソース炒め オクラのお浸し フルーツ・パインアップル		サンドパン(タマコ) サンドパン(サバカ レー) オクラのお浸し 野菜ジュース								
夕		御飯(180g) 味噌汁(カブ・ワカメ) 麻婆豆腐 冬瓜の炒め煮 小松菜のお浸し		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・オクラ) 魚のハーブマヨネーズ焼(タラ) 南瓜のいとこ煮 生野菜のコールスロー		御飯(180g) 味噌汁(白玉麩・ナス) 鶏肉の照焼 小松菜の炒め煮 ホトテサラダ		御飯(180g) 味噌汁(万葱・白菜) 魚のムニエル・タルタルソース(メル ルーサ) 茄子のソテー お浸し		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・長葱) 鶏肉のハニーマスタート 冬瓜の炒め煮 切干大根のサラダ		A	B	A	B	
				御飯(180g) 味噌汁(キヌサヤ) 豚肉のキムチ炒め 小松菜炒め煮 さつま芋マッシュ		御飯(180g) 味噌汁(キヌサヤ) 豚肉のキムチ炒め 小松菜炒め煮 さつま芋マッシュ		御飯(180g) 味噌汁(白菜・小 松菜) カレイの照り焼 里芋の炒り煮 ぼん酢和え		御飯(180g) 味噌汁(白菜・小 松菜) ポークステーキ わさ び醤油 里芋の炒り煮 ぼん酢和え						
1 日 合 計	kcal	1794.53	kcal	1830.62	kcal	1735.96	kcal	1749.82	kcal	1737.26	kcal	1815.13	1784.8	kcal	1715.09	1750.05
	水分	1165.82	g	1176.48	g	1150.52	g	1242.86	g	1156.26	g	1104.49	1152.7	g	1159.94	1060.98
	蛋白質	69.66	g	73.36	g	72.57	g	68.31	g	71.16	g	67.85	71.05	g	69.12	68.71
	脂質	52.46	g	52.42	g	52.12	g	49.05	g	50.1	g	54.34	52.84	g	47.06	54.85
	食塩相当	6.99	g	6.82	g	7.01	g	7.01	g	6.93	g	6.73	7.24	g	6.81	7.15

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。