

○週間献立表○

常食（Aメニュー）

日付	2026年03月16日(月)	2026年03月17日(火)	2026年03月18日(水)	2026年03月19日(木)	2026年03月20日(金)	2026年03月21日(土)	2026年03月22日(日)
朝食	ごはん 味噌汁(絹さや/かぶ) はんぺん焼き ポン酢炒め 金時豆 牛乳	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐) 玉子焼き 茄子煮 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(大根/かいわれ) やわらかチキン 野菜煮 味付け海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/葉大根) ミートオムレツ 野菜とウインナーのソテー ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(かぶ/かいわれ菜) 車麩と海老団子の煮物 和え物 とろろ 牛乳	ごはん 味噌汁(キャベツ/絹さや) 豆腐焼売 茄子の煮浸し うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(里芋/人参) カニ風味たまご巻 カリフラワーの和え物 のり佃煮 牛乳
昼食	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草サラダ 果物	カレーライス ピーマンの炒め煮 かにかま和え 果物	ごはん 豆腐の肉味噌かけ チンゲン菜の煮浸し 蒸し茄子 果物	ごはん 魚の山椒焼き 里芋煮 菜の花の酢味噌和え ゼリー	◆春分の日◆ ごはん 魚のトマトソースかけ ブロッコリーの炒め煮 チンゲン菜のマヨ和え あんころ餅風デザート	ごはん レモン醤油焼き 野菜煮 ほうれん草のドレ和え(薄味) 果物	ごはん マスの塩焼き 小松菜のおかか煮 さつまいもサラダ ゼリー
夕食	ごはん コンソメスープ(玉ねぎ/人参) 白菜の重ね蒸し 菜の花の中華風煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁(里芋/畑菜) 魚の葱醤油焼き おかか煮 いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁(かぶ/絹さや) ホッケの塩焼き こんにゃくのピリ辛炒め 青菜の和え物	ごはん かきたま汁(豆腐/葱) 鶏肉のポン酢かけ スープ煮 小松菜の辛し和え	ごはん 味噌汁(畑菜/玉葱) 友禅卵 ひじきの炒り煮 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁(菜の花/板麩) ブリの香味焼き 白菜のクリーム煮 オクラの和え物	ごはん 味噌汁(大根/葉大根) 麻婆豆腐 ピーマンの煮物 ポン酢和え
一日合計	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 34.9 g 炭水化物 294.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1784 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 38.2 g 炭水化物 283.1 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 44.8 g 炭水化物 264.4 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1796 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 40.2 g 炭水化物 275.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1804 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 41.0 g 炭水化物 275.4 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 43.7 g 炭水化物 267.7 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 39.3 g 炭水化物 288.9 g 食塩 6.4 g