

# 献立表(夕食)

## 2026年3月

◇ふるさと連絡ダイヤル◇  
022-776-0210(受付時間9:00~18:00)

日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
ごはん あじのかりん揚げ 玉ねぎおかか和え 漬物 キャベツのコンソメ炒め エネルギー 607 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.4 g 炭水化 86.7 g 食塩 2.4 g	ごはん ピリ辛鶏団子 いんげんと玉子のソテー もやしナムル 紫芋コロッケ エネルギー 562 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 19.5 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.6 g	ごはん ぶりのくずあんかけ 枝豆のバターソテー 甘酢生姜 カリフラワーのタルタルサラダ エネルギー 557 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 24.2 g 炭水化 64.4 g 食塩 2.5 g	ごはん 豚肉のはちみつ生姜炒め いんげんお浸し れんこん甘辛煮 ひじきの煮物 エネルギー 559 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 73.8 g 食塩 1.5 g	ごはん 魚介の味噌炒め マカロニサラダ 枝豆の黒こしょう炒め 中華春巻き エネルギー 559 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.6 g 炭水化 80.6 g 食塩 1.9 g	ひじきごはん メバルのもろみ焼き 人参とツナの炒め物 ポテトサラダ ブロッコリーの磯和え エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.9 g 炭水化 80.2 g 食塩 2.1 g	ごはん 豚肉のしぐれ煮 白菜の甘酢和え 煮豆 筍のおかか和え エネルギー 555 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 19.2 g 炭水化 78.2 g 食塩 1.5 g
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん あじのレモンペッパー焼き ひじき煮 スナップマヨ もやしの和風炒め エネルギー 560 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.2 g 炭水化 78.8 g 食塩 1.8 g	ザーサイごはん 豚にら玉 わかめサラダ なます じゃが芋のピリ辛煮 エネルギー 564 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.6 g 炭水化 73.7 g 食塩 3.1 g	ごはん サバの塩麹焼き 枝豆ソテー 漬物 れんこんの肉みそ炒め エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 20.1 g 炭水化 79.0 g 食塩 2.0 g	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め スパゲティサラダ もやしナムル 里芋の煮物 エネルギー 579 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.0 g 炭水化 81.5 g 食塩 2.1 g	ごはん メバルのバター醤油焼き マカロニサラダ ごぼう甘辛煮 キャベツの味噌炒め エネルギー 582 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.5 g 炭水化 82.4 g 食塩 2.3 g	ごはん 豚肉のトマト煮込み チンゲン菜の生姜和え 杏仁フルーツ オムレツのクリームソースがけ エネルギー 555 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 22.8 g 炭水化 70.8 g 食塩 1.7 g	ごはん アジのゴマゴマ焼 スパゲティサラダ 人参きんぴら ジャーマンポテト エネルギー 575 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.1 g 炭水化 82.0 g 食塩 1.9 g
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 豚肉のねぎ塩炒め スナップマヨ 春雨サラダ 山くらげの炒り煮 エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 24.0 g 炭水化 67.9 g 食塩 2.1 g	ごはん サバの照焼き 青菜のナムル 煮豆 人参とツナの炒め物 エネルギー 563 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.3 g 炭水化 79.0 g 食塩 1.3 g	ごはん 豚肉のナポリタン風炒め スナップゆずみそ 漬物 切干大根のポン酢和え エネルギー 552 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.7 g 炭水化 75.2 g 食塩 1.7 g	ごはん 白身魚の桜揚げ ひじき煮 キャベツのカレーソテー 里芋の玉子あん エネルギー 576 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.5 g 炭水化 80.4 g 食塩 2.0 g	ごはん 鶏肉の味噌バター煮 青菜の和え物 シルバーサラダ 野菜の含め煮 エネルギー 582 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 22.2 g 炭水化 73.6 g 食塩 1.8 g	ごはん ブリの香味焼き いんげんサラダ 漬物 かぼちゃの甘辛あん エネルギー 565 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.0 g 炭水化 81.0 g 食塩 2.0 g	わかめごはん 鶏肉のこっくり煮 なすの直煮 フルーツ キャベツの甘酢和え エネルギー 589 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 21.5 g 炭水化 74.1 g 食塩 2.6 g
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん アジの甘辛竜田 玉ねぎの和え物 なます 青菜のごま和え エネルギー 605 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.2 g 炭水化 86.5 g 食塩 2.4 g	ごはん 鶏肉のケチャップ焼 煮豆 チーズポテト 白菜のコールスロー エネルギー 569 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.2 g 炭水化 78.0 g 食塩 2.0 g	ごはん メバルのみぞれあん ひじき煮 オクラのわさび和え じゃが芋の豆サラダ エネルギー 556 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.7 g 炭水化 87.9 g 食塩 1.7 g	ツナ枝豆ごはん 豚肉のどて煮風 玉子マカロニサラダ 漬物 もやしの中華和え エネルギー 585 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 22.7 g 炭水化 75.8 g 食塩 2.6 g	ごはん サバの海苔マヨ焼き いんげん生姜和え 煮豆 切干大根のペペロンチーノ エネルギー 602 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 24.7 g 炭水化 80.3 g 食塩 1.6 g	ごはん 鶏肉の甘辛炒め かぼちゃ煮 浸し豆 青菜の煮物 エネルギー 577 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.3 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.0 g	ごはん アヒージョ風炒め シルバーサラダ なすの直煮 あんかけ揚ギョーザ エネルギー 561 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.3 g 炭水化 77.1 g 食塩 1.8 g
29日	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>● <b>お食事のキャンセルは前日の15:00まで</b>に お願いいたします。以降のキャンセルは仕込み の都合から有料とさせていただきます。ご了承 下さいませ。</p> <p>● お出かけの際は、必ず電話連絡をお願い いたします。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>★<b>お願い</b>★</p> <p>● 電子レンジでの加熱の際は、必ずふたを 取ってお願いいたします。</p> <p>● 加熱時間は1分~2分です。 長くかけ過ぎないようにお願いいたします。</p> </div>			
ごはん 油淋鶏 玉ねぎの和え物 漬物 キャベツの辛子しょうゆ煮 エネルギー 575 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 21.7 g 炭水化 74.1 g 食塩 2.2 g	ごはん ブリの梅風味焼き 白菜の和え物 フルーツ 擬製豆腐 エネルギー 559 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.0 g 炭水化 74.3 g 食塩 1.6 g	きのこごはん 鶏団子のサラダ風 スナップごま和え ポテトサラダ 大根のポトフ エネルギー 578 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.8 g 炭水化 80.3 g 食塩 2.9 g				

● **おかずセットの方**  
献立表には記載されてい  
ないメニューが追加されて  
おりますので、栄養表示が  
変わります。ご了承ください。

○一食あたりの食事はエネルギー600kcal、食塩相当量2.3g以下を目安としております。  
(ごはん150g:約250kcal)  
○仕入れの状況により、献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。  
○到着後は食料品ですのでお早めにお召し上がりください。

献立作成：栄養士・杉元



お弁当の **ふるさと亭**  
年中無休