

# 献立表(昼食)

## 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 豚肉のナポリタン風炒め 青菜の辛子和え 人参きんぴら 切干大根のポン酢サラダ	ごはん 海鮮八宝菜 スパゲティサラダ 大学かぼちゃ ナスのガーリックマリネ	ちらし寿司 鶏肉の梅塩麴唐揚げ キャベツソテー 紫花豆 青菜の煮びたし	ごはん サバの香味みそ焼き ブロッコリーのおかか和え 漬物 じゃが芋の甘辛あん	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き かぼちゃ煮 ヤングコーンのカレー天 白菜のコールスロー	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ マッシュさつま芋 カリフラワーのコンソメ煮 もやし中華炒め	ごはん 白身魚のゆかり揚げ オクラのわさび和え 漬物 里芋の玉子あん
エネルギー 553 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.6 g 炭水化 75.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.0 g 炭水化 77.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.4 g 炭水化 88.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.4 g 炭水化 78.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 22.4 g 炭水化 76.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 21.4 g 炭水化 79.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.3 g 炭水化 78.9 g 食塩 2.1 g
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 鶏肉の味噌バター炒め 青菜ソテー スパゲティサラダ 含め煮	ごはん 赤魚の甘辛竜田 ピーマンソテー 煮豆 ブロッコリーのごま和え	ごはん カレー風味肉豆腐 いんげんツナ和え ごぼうの土佐煮 オクラの生姜サラダ	野菜ピラフ シーフードフライ 春雨サラダ フルーツ 青菜のナムル	ごはん 鶏団子のサラダ風 いんげんマヨ 青のりポテト 大根のポトフ	ごはん アヒージョ風炒め なすの直煮 コーンサラダ あんかけ揚げ餃子	ごはん 鶏肉の甘辛炒め ピーマン炒め煮 大学かぼちゃ 白菜の煮物
エネルギー 576 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.9 g 炭水化 75.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.4 g 炭水化 86.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.9 g 炭水化 77.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.1 g 炭水化 90.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 20.1 g 炭水化 83.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 20.7 g 炭水化 76.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.4 g 炭水化 81.5 g 食塩 1.5 g
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん ブリの梅風味焼き いんげんソテー フルーツ 擬製豆腐	ごはん 油淋鶏 キャベツサラダ ごぼうの甘酢炒め 青菜の辛子しょうゆ煮	ごはん 赤魚のかりん揚げ 白菜サラダ 青のりポテト ピーマンのコンソメ炒め	ごはん 豚肉のしぐれ煮 人参きんぴら 煮豆 筍のおかか和え	高菜ごはん メバルのレモン甘酢あん ごぼう甘辛煮 フルーツ もやしの和風炒め	ごはん 豚肉のはちみつ生姜炒め ひたし豆 かおり揚げ ひじきの煮物	ごはん サバの柚子こしょう焼 竹輪天ぷら 土佐煮 白菜の醤油炒め
エネルギー 561 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19.9 g 炭水化 73.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.1 g 炭水化 77.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.0 g 炭水化 87.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.1 g 炭水化 77.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.8 g 炭水化 82.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 25.1 g 炭水化 78.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.1 g 炭水化 72.6 g 食塩 2.2 g
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
梅ひじきごはん 豚にら玉 いんげんの生姜和え 漬物 冬瓜のピリ辛煮	ごはん 魚介の味噌炒め コーンサラダ なすの直煮 白身魚フライ	ごはん 鶏肉のカレー醤油炒め スパゲティサラダ スナックお浸し いんげんのポン酢和え	ごはん ブリの黒酢煮 キャベツおかか和え ひきな炒め 紫芋コロッケ	ごはん 野菜巻きフライ ピーマンソテー ごぼうのトマト煮 ブロッコリーのホットサラダ	ごはん 赤魚のゴマゴマ焼 マカロニサラダ 白菜の甘酢和え ナスの酢しょうゆかけ	ごはん 豚肉のトマト煮込み チンゲン菜の生姜和え フルーツ オムレツのクリームソースかけ
エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 23.1 g 炭水化 67.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.6 g 炭水化 80.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 22.4 g 炭水化 70.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.8 g 炭水化 90.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 20.0 g 炭水化 83.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.4 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 22.5 g 炭水化 71.0 g 食塩 1.7 g
29日	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆お願い☆ ●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。 ●加熱時間は1分~2分です。 ●長かけ過ぎないようにお願いいたします。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>●お食事のキャンセルは前日の15:00までにお願いたします。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。 ●お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。</p> </div>			
ごはん サバの照焼き ごぼうサラダ カリフラワーの塩昆布和え 人参とツナの炒め物	ごはん 豚肉の塩炒め いんげん磯和え ひじき煮 ふきの甘辛煮	ごはん 赤魚のしそ香焼 キャベツソテー かぼちゃの甘煮 厚揚げとこんにやくの味噌煮				

●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2.1g以下を目安としております。(ごはん150g:約248kcal)  
○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でお早めにお召し上がりください。

献立作成: 栄養士・杉元

