予定献立表

令和 8年 3月 1日 ～ 令和 8年 3月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(日)	サンドロールパン コーンスープ オムレツ プルーンドライフルーツ 牛乳 480 kcal	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 揚げぎょうざ バナナ 693 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 ハンバーグ スパゲティサラダ 桃缶 796 kcal	1969 kcal
2(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 412 kcal	ごはん なめこ汁 さばトマトソース はんぺんイタリアンマリネ プリン 725 kcal	0 kcal	五目おこわ すまし汁 ゆで鶏のごま醤油かけ 角切りサラダ 529 kcal	1666 kcal
3(火)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ジョア 512 kcal	ちらし寿司 麸のすまし汁 いかの味噌和え ひなあられ 580 kcal	0 kcal	豚にら丼 きのこ汁 和風サラダ ゼリー 556 kcal	1648 kcal
4(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 493 kcal	スパゲッティーミートソース シーフードサラダ クリームワッフル 794 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 春雨の和え物 杏仁豆腐 552 kcal	1839 kcal
5(木)	食パン ベーザンスープ 目玉焼き ジャム コーヒー牛乳 449 kcal	ごはん 味噌汁 トンテキ かぼちゃの煮物 ゼリー 676 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 魚のフライ シューマイ ほうれん草おかか和え 684 kcal	1809 kcal
6(金)	黒ごまロールパン クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 554 kcal	鉄火丼 のっぺい汁 高野豆腐の煮物 613 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 すき焼き風煮 いかときゅうりの酢の物 フルーツポンチ 681 kcal	1848 kcal
7(土)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 464 kcal	はやしライス ブロッコリーツナ和え コロッケ 919 kcal	0 kcal	ごはん コンソメスープ スパイシーチキン マカロニサラダ アセロラゼリー 734 kcal	2117 kcal
8(日)	ハムサンドロール カレースープ ハッシュポテト 牛乳 557 kcal	中華飯 焼き餃子 わかめの酢のもの 609 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 焼き鯖 おくらのごま和え バナナ 565 kcal	1731 kcal
9(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 452 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏ももの山賊焼き 厚揚げとコーンの煮物 りんご 715 kcal	0 kcal	他人丼 きのこ汁 かぼちゃの煮物 みかんゼリー 705 kcal	1872 kcal
10(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 492 kcal	ポークカレー 野菜サラダ ベビーパイン缶 679 kcal	kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 チャプチェ なばなの辛子和え 515 kcal	1686 kcal
11(水)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 417 kcal	山菜そば 枝豆と豆腐のふんわり揚げ ほうれんそうごま和え 577 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚キムチ じやがいものマヨチーズ焼き もも缶 591 kcal	1585 kcal
12(木)	黒糖ロールパン ベーザンスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 540 kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 海草サラダ 白ごまプリン 785 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 いわしの蒲焼 肉詰めいなりの煮物 オレンジ 743 kcal	2068 kcal
13(金)	食パン コーンスープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 豆乳 477 kcal	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 人参とツナのサラダ ゼリー 780 kcal	0 kcal	マーボー飯 中華スープ 春雨の酢の物 598 kcal	1855 kcal
14(土)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 納豆 ヨーグルト 531 kcal	親子どんぶり 味噌汁 菜花のおかか和え 549 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏香味だれ 厚揚げと干しえびの煮物 ほうれん草のおしたし 679 kcal	1759 kcal
15(日)	パン ミネストローネスープ スクランブルエッグ プルーンドライフルーツ 牛乳 469 kcal	ごはん 味噌汁 チンジャオロースー 高野豆腐のさいころ煮 ゼリー 580 kcal	kcal	ごはん 白味噌汁 魚の香草パン粉焼き 厚切りハムステーキ おかか和え 564 kcal	1613 kcal