



# 令和8年3月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	チキンカツ丼 大根とツナの炒め煮 みそ汁	チキンカツ まぐろ類缶詰 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま(いり) ごま油	キャベツ 大根 人参 にら 玉葱 なめこ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 682kcal タンパク: 25.6g 脂質: 21.5g
3	火	ちらしずし 菜の花の和え物 すまし汁	鶏卵. 全卵(生) べにざけ(焼き) 若鶏. ささ身(ゆで)	精白米 調合油 そうめん	きざみのり 絹さや 菜の花 人参 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 543kcal タンパク: 23.9g 脂質: 8g
4	水	ご飯 みそ汁 チキンソーネギソース ほうれん草と卵のサラダ	若鶏. もも 鶏卵. 全卵 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ 焼きふ	ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 りんご えのきたけ 葉ねぎ	エネルギー: 593kcal タンパク: 30.9g 脂質: 16.2g
5	木	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ マカロニサラダ	ホキ(生) 鶏卵. 全卵(生) ハム ベーコン	精白米 薄力粉 ドレッシング マカロニ マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ピーマン 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 575kcal タンパク: 26.5g 脂質: 12.7g
6	金	中華丼 シュウマイ すまし汁	豚小間 こういか(生) しゅうまい(冷凍)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖	白菜 人参 玉葱 きくらげ ヤングコーン たけのこ わかめ ねぎ	エネルギー: 591kcal タンパク: 22.5g 脂質: 11.6g
9	月	あわごはん みそ汁 メンチカツ ビーフン炒め	メンチカツ(フライ用冷凍) 豚小間 米みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ビーフン	キャベツ 人参 にら たけのこ きくらげ ほうれん草 わかめ	エネルギー: 632kcal タンパク: 21.5g 脂質: 17.2g
10	火	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き 中華和え	ぶたロース こういか(生)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま	キャベツ 玉葱 人参 にら 大根 わかめ あおさ たけのこ	エネルギー: 685kcal タンパク: 28.2g 脂質: 26g
11	水	ご飯 クリームスープ 魚のマスタード焼き スパゲティーサラダ	まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング スパゲッティ マヨネーズ 薄力粉 調合油	レタス 人参 きゅうり コーン缶詰 玉葱	エネルギー: 722kcal タンパク: 27.2g 脂質: 26g
12	木	ご飯 チキんクリーム煮 ミックスサラダ フルーツカクテル	若鶏. もも 加工乳(濃厚) ハム(プレス)	精白米 じゃがいも ドレッシング フルーツカクテル	人参 玉葱 レタス ブロッコリー キャベツ コーン缶詰 ピーマン	エネルギー: 648kcal タンパク: 26.4g 脂質: 12.5g
13	金	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 天ぷら(かぼちゃ) ゼリー	豚小間 生揚げ 米みそ ゼラチン	精白米 調合油 ごま油 でん粉 小麦粉 グラニュー糖	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ たけのこ かぼちゃ ほうれん草 なめこ ジャコ	エネルギー: 690kcal タンパク: 25g 脂質: 20.9g
16	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとウインナー 切干大根煮	ウインナー 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油 ドレッシング 焼きふ	キャベツ 人参 にら 切干大根 わかめ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 668kcal タンパク: 17.8g 脂質: 20.9g
17	火	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 中華和え	沖縄豆腐 ぶたひき肉 米みそ くらげ(塩蔵, 塩抜き)	精白米 調合油 でん粉 はるさめ グラニュー糖 ごま	玉葱 乾しいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり 人参 きくらげ えのき あ おさ	エネルギー: 626kcal タンパク: 26.6g 脂質: 17g
18	水	ご飯 みそ汁 サバのしそ風味焼き 肉じゃが	まさば(生) ぶたもも 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング じゃがいも 調合油 焼きふ	梅びしお しそ キャベツ 玉葱 人参 さやえんどう チンゲンサイ	エネルギー: 719kcal タンパク: 30.5g 脂質: 21g
19	木	カレーライス 海藻サラダ ゼリー	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ コーン缶詰 ジュース	エネルギー: 726kcal タンパク: 22.8g 脂質: 15.5g
23	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト ドレッシング	キャベツ コーン缶詰 ブロッコリー カリフラワー ピーマン 玉葱 人参 小松 菜	エネルギー: 551kcal タンパク: 18.5g 脂質: 21.8g
24	火	ジュース 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	乾しいたけ 人参 葉ねぎ きゅうり キャベツ ひじき	エネルギー: 738kcal タンパク: 29.3g 脂質: 15.8g
25	水	ご飯 みそ汁 さばの照り焼き 麩チャンプルー	まさば(生) 鶏卵. 全卵 ハム 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 焼きふ 調合油	きゅうり もやし 人参 キャベツ にら 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 646kcal タンパク: 29.6g 脂質: 20.7g
26	木	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁	若鶏. もも ハム 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま マヨネーズ 焼きふ	ごぼう 人参 ひじき きざみのり きゅうり コーン缶詰 小松菜	エネルギー: 624kcal タンパク: 30.5g 脂質: 13.5g
27	金	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ	合挽き肉 プロセスチーズ ハム ベーコン	精白米 マカロニ マヨネーズ	玉葱 キャベツ レタス トマト 人参 きゅうり ピーマン	エネルギー: 715kcal タンパク: 24.4g 脂質: 23.1g
30	月	あわごはん みそ汁 トンカツ ひじき煮	ぶたロース 鶏卵. 全卵 だいた 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 グラニュー糖	ひじき 人参 絹さや ぶなしめじ 葉ねぎ	エネルギー: 664kcal タンパク: 26.2g 脂質: 25.8g
31	火	スパゲティーミートソース ミックスサラダ コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース パルメザン まぐろ類缶詰 鶏卵. 全卵(生)	スパゲッティ オリーブ油 和風ドレッシング	玉葱 マッシュルーム 人参 トマト缶詰 レタス キャベツ コーン缶詰 ピー マン	エネルギー: 669kcal タンパク: 28.7g 脂質: 17.6g