

令和8年3月 詳細献立表

3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)		
麦ごはん 牛乳 まわらの磯辺揚げ・青菜の煮 もの かぶと厚揚げのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	エネルギー 827kcal 炭水化物 110.9g タンパク 35.5g 脂質 28.8g 食塩相当量 2.2g	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ・茹でブ ロッコリー れんこんからし しの電田揚げ 花魁のすまし汁	エネルギー 825kcal 炭水化物 111.4g タンパク 36.6g 脂質 27.6g 食塩相当量 2.2g	黒パン 牛乳 焼肉とニョッキのクリーム煮 「フロッコリーとウィンナー」のソ ーデー ゆで野菜サラダ 大根のスープ	エネルギー 807kcal 炭水化物 104.5g タンパク 35.9g 脂質 29.2g 食塩相当量 3.4g	麦ごはん 牛乳 タコライス レニマゼフライ さんじんしりし り わかめと豆腐のスープ	エネルギー 817kcal 炭水化物 111.9g タンパク 35.7g 脂質 27.1g 食塩相当量 2.3g	古代米ごはん 牛乳 塩から揚げ・炒めキャベツ カラフルきんぴら 《春野菜の浅漬け お祝い汁	エネルギー 830kcal 炭水化物 108.8g タンパク 28.7g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.2g					
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《麦ごはん》			《ごはん》			《黒パン》			《麦ごはん》			《古代米ごはん》		
米	90		米	100		黒パン	70	乳 小麦	米	85		米	95	
おおむぎ	10								おおむぎ	10		黒米	5	
			《牛乳》			《牛乳》								
《牛乳》			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	《牛乳》			《牛乳》		
普通牛乳	206	乳				普通牛乳			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
			《豆腐ハンバーグ・茹でブロッコリー》			《焼肉とニョッキのクリーム煮》			普通牛乳					
《まわらの磯辺揚げ・青菜の茹でもの》			豆腐ハンバーグ	60	焼肉 大豆 豚肉	とりにく	55	焼肉						
さくら	60		こいくちしょうゆ	3	食塩		0.1	米サラダ油		0.5		とりにく	70	焼肉
しょうが	0.8		酒	1.5	こしょう		0.02	ぶたにく		45	豚肉	しょうが	0.5	
こいくちしょうゆ	1		みりん	1.5	白ワイン		1	だいにく		12	大豆	にんにく	0.5	
酒	1		上白糖	1.2	オリーブ油		0.3	にんにく		0.4		食塩	0.5	
食塩	0.15		でん粉	1	たまねぎ		30	酒		1		酒	1.5	
あおのり	0.1		水	10	にんじん		10	こしょう		0.01		上白糖	0.4	
でん粉	6		ブロッコリー	30	じゃがいも		25	チリパウダー		0.03		水	7	
油	6		食塩	0.15	マッシュルーム水煮		5	たまねぎ		35		エッグゲアマヨネーズ	10	大豆
ごまつな	20				水		5	にんじん		10		でん粉	7	
にんじん	5		《セルフちらしずし》		ニョッキ		30	小栗		ピーマン		5		
油揚げ	6	大豆	にんじん	10	バセリ		0.02	セロリ		3		米サラダ油	0.2	
こいくちしょうゆ	2		れんこん	10	牛乳		30	乳		トマト水煮		35		
みりん	1		干しいたけ	1	豆乳		15	大豆		トマトケチャップ		13		
かつお節	0.2		かんぴょう	1	ホウワイトルウ		4			ウスターソース		3		こしょう
			むきえび	13	えび		0.2	焼肉 豚肉		カレー粉		0.1		
			厚揚げ豆腐(短冊)	4	大豆		0.4	食塩		0.3				
米サラダ油	0.3		むきえだまめ	5	大豆		0.01	上白糖		0.2		ごぼう	20	
ぶたにく	12	豚肉	かつおだし	0.2			0.6	シュレットチーズ		5	乳	にんじん	20	
だいにく	3	大豆	水	2				キャベツ		20		ごまつな	10	
たまねぎ	8		上白糖	2								ホールコーン	10	
にんじん	5		こいくちしょうゆ	3	《ブロッコリーとウィンナーのソテー》							しらす干し釜揚げ	5	
かぶ	30		酒	1	オリーブ油		0.3	白身魚フライ		40	小麦 大豆	こいくちしょうゆ	1	
厚揚げ	20	大豆	みりん	1	たまねぎ		15	油		4		酒	1	
かつおだし	0.3				ウィンナー		7	豚肉		中濃ソース		5		
上白糖	1.2		《ぶりの電田揚げ》		こいくちしょうゆ		0.2					上白糖	1	
こいくちしょうゆ	2.4		ふりタイス	40	食塩		0.15					いりごま	1	ごま
酒	1		しょうが	0.5	こしょう		0.01					ごま油	0.3	ごま油
みりん	1		こいくちしょうゆ	1.5								ラー油	0.03	ごま油
でん粉	1		酒	0.6	《ゆで野菜サラダ》							水	2	
水	15		みりん	0.5	ホールコーン		6					上白糖		
			でん粉	4	キャベツ		20					しらす干し釜揚げ	5	
《キャベツのごま酢和え》			油	4	ツナ		5					かぶ	15	
キャベツ	30				むきえだまめ		6	大豆		食塩		きゅうり	8	
綠豆やし	20		《花魁のすまし汁》		しそドレッシング		5	大豆		こしょう		0.01		
酢	1		とうふ	10	大豆									
上白糖	2		たまねぎ	8										
こいくちしょうゆ	1.5		にんじん	8	《大根のスープ》									
すりごま	0.5	ごま	みつば	2	米サラダ油		0.2							
			生鮎	5	ベーコン		5	豚肉						
《じゃがいもと玉ねぎのみそ汁》			かかつおだし	1.5	にんじん		8							
じゃがいも	20		食塩	0.3	だいこん		20							
たまねぎ	15		こいくちしょうゆ	0.8	ごまつな		5							
カットわかめ	0.1		水	95	コンソメ		0.2	焼肉 豚肉		0.7	焼肉 豚肉	だいこん	15	
煮干し	1				食塩		0.8					なると	5	
白みそ	4	大豆			こしょう		0.01					食塩	0.1	
赤みそ	3	大豆			こいくちしょうゆ		0.6					かつおだし	1.5	
水	95											食塩	0.2	
												こいくちしょうゆ	2	
												酒	1	
												みりん	1	

3月9日(月)				3月10日(火)				3月11日(水)				3月12日(木)				3月13日(金)			
ごはん 牛乳 豚カツ・茹でキャベツ ベーコンと野菜のガーリック 炒め フルーツミックス カレールウ	エネルギー	812kcal		わかめごはん 牛乳 肉じゃが かつおと大豆の甘辛 白菜ともやしの塩昆布和え 切り干し大根のみそ汁	エネルギー	842kcal			エネルギー	kcal		ごはん 牛乳 厚揚げのピリ辛炒め チキンチキンごぼう 野菜のおかか和え トック入りわかめスープ	エネルギー	859kcal		コーンライス 牛乳 ホーロクジンジャー・茹でブロッ コリー のり塩ボテトビーンズ ほうれん草のツナマヨサラダ ミネストローネ	エネルギー	864kcal	
	炭水化物	127.1g			炭水化物	129.2g			炭水化物	g			炭水化物	119.4g			炭水化物	113.2g	
	タンハク	24.5g			タンハク	35.2g			タンハク	g			タンハク	35.8g			タンハク	33.2g	
	脂質	26.6g			脂質	23.5g			脂質	g			脂質	28.5g			脂質	27.8g	
	食塩相当量				食塩相当量	2.7g			食塩相当量	g			食塩相当量	2.5g			食塩相当量	2.7g	
食品名	1人分量(g)	アレルギー		食品名	1人分量(g)	アレルギー		食品名	1人分量(g)	アレルギー		食品名	1人分量(g)	アレルギー		食品名	1人分量(g)	アレルギー	
《ごはん》				《わかめごはん》								《ごはん》				《コーンライス》			
米	100			米	100							米	100			米	90		
				わかめご飯の素	1.4							もち米				もち米	5		
《牛乳》												《牛乳》				《コンソメ》	1.4	鶏肉 豚肉	
普通牛乳	206	乳		《牛乳》								普通牛乳	206	乳		食塩	0.2		
				普通牛乳	206	乳										オリーブ油	0.1		
《豚カツ・茹でキャベツ》												《厚揚げのピリ辛炒め》				ホーロコーン	10		
とんかつ	50	小麦 豚肉 大豆		《肉じゃが》								ごま油	0.3	ごま油		食塩	0.1		
油	5			ぶたにく	25	豚肉						ぶたにく	25	豚肉		こしょう	0.01		
キャベツ	30			たまねぎ	40							にんにく	0.5						
食塩	0.2			にんじん	20							しょうが	0.5			《牛乳》			
こしょう	0.01			じゃがいも	50							たまねぎ	30			普通牛乳	206	乳	
				たけのこ水煮	10							にんじん	15						
《ベーコンと野菜のガーリック炒め》				しらたき	20							キャベツ	30			《ホーロクジンジャー・茹でブロッコリー》			
ベーコン	8	豚肉		干しいたけ	1							はるさめ	3			ぶたにく	60	豚肉	
ブロッコリー	25			グリーンピース	3							厚揚げ	50	大豆		食塩	0.1		
たまねぎ	20			上白糖	2							にら	5			こしょう	0.01		
ホーロコーン	10			こいくちしょうゆ	5							上白糖	0.6			米サラダ油	0.2		
オリーブ油	0.5			酒	1							食塩	0.3			たまねぎ	40		
にんにく	0.2			みりん	1							こしょう	0.03			りんご	6	りんご	
コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉										こいくちしょうゆ	3			こいくちしょうゆ	3		
食塩	0.15			《かつおと大豆の甘辛》								オイスターソース	2			みりん	1		
こしょう	0.01			かつおダイス	30							トウバンジャン	0.2			酒	1		
				しょうが	0.7							ごま油	0.2	ごま油		はちみつ	0.8		
《フルーツミックス》				こいくちしょうゆ	1											しょうが	0.8		
みかん缶	15			酒	1							《チキンチキンごぼう》				にんにく	0.3		
もも缶	10	もも		でん粉	6							とりにく	25	鶏肉		水	0.5		
ハインアップ缶	10			油	3							食塩	0.02			ブロッコリー	30		
みかんゼリー	15			大豆	20	大豆						こしょう	0.01			食塩	0.15		
				でん粉	2							でん粉	3						
《カレールウ》				油	2							油	1			《のり塩ボテトビーンズ》			
米サラダ油	0.3			上白糖	3.5							ごぼう	20			じゃがいも	30		
たまねぎ	20			こいくちしょうゆ	3							油	1			大豆	20	大豆	
しょうが	0.5			みりん	1.5							むきえだまめ	8	大豆		でん粉	8		
にんにく	0.5			水	1.5							酒	2			油	6		
にんじん	5											みりん	1			あおのり	0.1		
ぶたにく	10	豚肉		《白菜ともやしの塩昆布和え》								上白糖	3			食塩	0.3		
トマトピューレー	1			はくさい	30							こいくちしょうゆ	2						
トマトケチャップ	1			ささみほぐし身	4	鶏肉						水	0.5			《ほうれん草のツナマヨサラダ》			
中濃ソース	2			緑豆もやし	10							いりごま	1.5	ごま		ほうれんそう	25		
こいくちしょうゆ	2			塩昆布	1	大豆・小麦										ツナ	8		
カレー粉	0.5			ごま油	0.3	ごま油						《野菜のおかか和え》				にんじん	10		
コンソメ	0.05	鶏肉 豚肉										こまつな	25			エッグゲアマヨネーズ	8	大豆	
食塩	0.2			《切り干し大根のみそ汁》								油揚げ	8	大豆		食塩	0.2		
こしょう	0.03			たまねぎ	20							にんじん	8			こしょう	0.02		
カレールウ	10	小麦 鶏肉 大豆		にんじん	15							緑豆もやし	15						
上白糖	0.1			切り干し大根	4							こいくちしょうゆ	2			《ミネストローネ》			
でん粉	3			油揚げ	4	大豆						食塩	0.1			オリーブ油	0.2		
水	90			こまつな	8							かつお節	0.3			にんにく	0.2		
				煮干だし	1							ごま油	0.1	ごま油		ベーコン	3	豚肉 大豆	
				白みそ	4	大豆										たまねぎ	5		
				赤みそ	3	大豆										にんじん	5		
												《トック入りわかめスープ》				キャベツ	10		
												米サラダ油	0.2			ベーコン	4	豚肉 大豆	
												たまねぎ	10			いんげん豆	5		
												トック	15			バセリ	0.01		
												カットわかめ	0.2			コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	
												ひじき	0.1			食塩	0.2		
												コンソメ	1	鶏肉 豚肉		こしょう	0.01		
												食塩	0.2			こいくちしょうゆ	0.3		
												こしょう	0.03			トマトケチャップ	1		
												こいくちしょうゆ	1			トマトピューレー	1		
												酒	1			水	85		
												水	90						

[illegible]