



週間献立表 ひな祭り



令和8年3月1日～令和8年3月7日

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	ごはん みそ汁(白菜・絹さや)	ごはん みそ汁(しめじ・ほうれん草)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・にら)	ごはん みそ汁(チンゲン菜・高野豆腐)	ごはん みそ汁(かぶの葉・人参)	ごはん みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)	ごはん みそ汁(わかめ・大根葉)
	スクランブルエッグ	なすとさつま揚げの味噌炒め	五目炒り卵	焼魚(たら)	ソーセージソテー	ニラもやし卵炒め	納豆
	生姜和え(小松菜)	めんつゆ和え(もやし)	おくらのかか和え	大根サラダ	和え物(小松菜)	辛みそ和え(春菊)	ひき肉のごま炒め
	漬物(桜漬)	漬け物(赤かつぱ)	漬物(たくあん)	たまごソース	漬け物(しば漬)	漬物(赤かつぱ)	漬物(青かつぱ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(もやし・水菜)	ごはん みそ汁(大根・大根葉)	ひなちらし 清し汁(花魁・菜の花)	ごはん みそ汁(花魁・もやし)	中華ちらし わかめスープ	ごはん みそ汁(チンゲン菜・人参)	かき揚げ丼 みそ汁(白菜・春菊)
	鶏肉の漬け焼	白身魚フライの甘酢あんかけ	天ぷら	豚肉の生姜焼	カニ焼売	鶏肉のトマト煮	がんと煮
	南瓜野菜あんかけ	じゃが芋の中華煮	ポン酢和え(ほうれん草)	キャベツとちくわの甘辛煮	果物(洋梨缶)	じゃが芋といんげんの煮物	イチゴヨーグルト
	キャベツとかまぼこの和風サラダ	和え物(チンゲン菜)	ひな祭りゼリー	山菜和え(春菊)		かぶの即席漬け	
	果物(マンゴー缶)	果物(黄桃缶)		果物(フルーツカクテル缶)		青りんごゼリー	
夕	ごはん 肉豆腐	ごはん 旨みポークソテー	ごはん たらのごま漬焼	ごはん かに玉	ごはん 豚肉の味噌漬焼	ごはん スペインオムレツ	ごはん 擬製豆腐
	ごぼうの煮物	れんこんの炒め煮	中華風そぼろ大根	長芋のガーリック炒め	南瓜の煮物	白菜の煮物	キャベツのツナ炒め
	カニカマ和え(菜の花)	ブロッコリーのコーンサラダ	ドレッシング和え(小松菜)	しそ和え(スナッフエンドウ)	ほうれん草のマヨナムサラダ	わさび和え(菜の花)	塩昆布和え(小松菜)
カロリー	1285kcal	1334kcal	1310kcal	1284kcal	1301kcal	1327kcal	1309kcal
蛋白質	49.7g	47.8g	50.9g	51.7g	47.9g	53.6g	48.9g
脂質	36.9g	40.7g	40.5g	39.4g	38.9g	39.4g	41.4g
塩分	6.7g	8.5g	7.6g	7.3g	7.2g	8.0g	7.3g