

令和 8 年 3 月予定献立表



おかずのみ

日	曜日	献立名	栄養量
2	月	若鶏肉のから揚げ	エネルギー 339kcal
		肉しゅうまい	タンパク質 17.8g
		ナムル	脂質 19.7g
		だいこんの甘辛煮	食塩相当量 1.2g
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
3	火	ますの塩こうじ焼き	エネルギー 367kcal
		チキンカツ	タンパク質 19.8g
		コールスローサラダ	脂質 19.6g
		れんこんさんぴら	食塩相当量 2.0g
		小麦・大豆・鶏肉・さけ・ごま	
4	水	照り焼きハンバーグ	エネルギー 358kcal
		白身魚フライ	タンパク質 12.5g
		ノンエッグマヨマカロニサラダ	脂質 19.5g
		ミニオンズポテト	食塩相当量 1.4g
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
5	木	さばのみそ煮	エネルギー 334kcal
		カレーコロッケ	タンパク質 14.2g
		こまつなのかつお和え	脂質 17.1g
		ひじきの炒り煮	食塩相当量 1.8g
		小麦・大豆・さば	
6	金	麻婆豆腐	エネルギー 347kcal
		米粉入り春巻き	タンパク質 12.0g
		ブロッコリーサラダ	脂質 19.1g
		かぼちゃのそぼろあんかけ	食塩相当量 1.7g
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま	

日	曜日	献立名	栄養量
9	月	揚げぎょうざ	エネルギー 356kcal
		豚肉とキャベツのみそ炒め	タンパク質 13.0g
		バンサンスー	脂質 20.0g
		五目煮豆	食塩相当量 1.9g
		小麦・大豆・豚肉・ごま	
10	火	ますの照り焼き	エネルギー 323kcal
		クリームソース風インハンバーグ	タンパク質 20.6g
		三色和え	脂質 17.4g
		チャプチェ	食塩相当量 1.7g
		小麦・大豆・さけ・鶏肉・豚肉・ごま	
11	水	チキンナゲット	エネルギー 334kcal
		マカロニナポリタン	タンパク質 10.0g
		ノンエッグマヨポテトサラダ	脂質 19.5g
		ボイルブロッコリー	食塩相当量 1.3g
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
12	木	さばのしょうが煮	エネルギー 356kcal
		野菜かき揚げ	タンパク質 15.0g
		うまい菜ののり酢和え	脂質 21.3g
		筑前煮	食塩相当量 1.2g
		小麦・大豆・さば・鶏肉	
13	金	三種野菜の鶏つくね	エネルギー 342kcal
		豚肉コロッケ	タンパク質 9.6g
		キャベツのごまネーズ	脂質 16.9g
		さんぴらごぼう	食塩相当量 1.9g
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま	

日	曜日	献立名	栄養量
16	月	チキン南蛮	エネルギー 349kcal
		肉だんご甘酢あん	タンパク質 18.3g
		アスパラガスサラダ	脂質 20.5g
		切干大根の含め煮	食塩相当量 1.7g
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま	
17	火	赤魚のみりん焼き	エネルギー 332kcal
		若鶏肉のから揚げ	タンパク質 20.3g
		うまい菜のひじき和え	脂質 17.7g
		豚肉じゃが	食塩相当量 1.5g
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
18	水	若鶏肉の照り焼き	エネルギー 315kcal
		ハンバーグ	タンパク質 17.4g
		ノンエッグマヨごぼうサラダ	脂質 19.7g
		ブロッコリーのコンソメ炒め	食塩相当量 1.2g
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
19	木	いわしの梅煮	エネルギー 391kcal
		メンチカツ	タンパク質 14.7g
		揚げなすの煮びたし	脂質 24.5g
		おからの炒り煮	食塩相当量 1.7g
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
23	月	チキンチャップ	エネルギー 331kcal
		ちくわの磯辺揚げ	タンパク質 16.9g
		ほうれんそうのごま和え	脂質 20.4g
		高野豆腐の含め煮	食塩相当量 1.7g
		小麦・大豆・鶏肉・ごま	

備考 ※特定原材料義務表示8品目及び特定原材料推奨表示20品目を対象として、献立に使用されている商品の原材料に含まれるアレルギー物質を表示しています。
※コンタミネーションを一部含んでいます。