

2026^{ねん}年

3月^{がつよていこんだてひょう}予定献立表



大泉福祉作業所^{おおいずみふくしきさぎょうしよ}

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名		おも ざい りょう 主な材料	エネルギー	kcal	食塩	g
					たんぱく質	g	脂質	g
2	げつ 月	しょうゆラーメン・にんじんシ リシリ・抹茶 ^{まっちゃ} ババロア		ちゅうかめん・やきぶた・ねぎ・もやし・ほうれんそう・ザーサイ・なると・にんじん・ツナかん・たまご・まっちゃババロアのもと・ぎゅうにゅう・ゆであずき	595		3.3	
					29.2		17.0	
3	か 火	※ひなまつ ^{ひなまつ} いの献立 ^{こんだて} 五目 ^{ごもく} ちらし 寿司 ^{ずし} ・小松菜 ^{こまつな} とエリンギのおす まし・ミックスビーンズとツナ のサラダ・いちごフルーチェ		こめ・あげ・れんこん・にんじん・しいたけ・きんしたまご・ごま・さやえんどう・かにかま・こまつな・エリンギ・ばいかふ・ゆず・ミックスビーンズ・ツナかん・たまねぎ・パプリカ・サラダな・フルーチェのもと・ぎゅうにゅう	602		3.4	
					20.7		10.3	
4	すい 水	ごはん・豆腐 ^{とうふ} ハンバーグ ^{だいにん} の大根 ^{だいこん} おろしがけ・（付）ほうれん草 ^{そう} とコーンのソテー・茶碗蒸し ^{ちやわんむし} ・ みそ汁 ^{しる} ・バナナ		こめ・とうふハンバーグ・だいにんおろし・しそ・ほうれんそう・スイートコーン・とりにく・しめじ・ぎんなん・かまぼこ・ねぎ・みつば・たまご・ゆず・だいにん・こまつな・なまあげ・バナナ	598		3.5	
					27.3		16.3	
5	もく 木	ごはん・焼肉 ^{やきにく} （付）サニーレタ ス・五目 ^{ごもく} 野菜炒め ^{やさいいた} ・みそ汁 ^{しる} ・オ レンジ		こめ・ぶたにく・しょうが・にんにく・ねぎ・りんご・サニーレタス・もやし・にら・パプリカ・しめじ・たまねぎ・じゃがいも・あげ・わかめ・オレンジ	601		2.8	
					25.9		22.1	
6	きん 金	おやこどん ^{おやこどん} ・田舎煮 ^{いなか に} ・きのこの澄ま し汁 ^{じる} ・パインゼリー		こめ・とりにく・たまねぎ・みつば・たまご・ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやえんどう・とうふ・えのき・しめじ・みずな・カップゼリーのものと・パイナップルかん	617		3.0	
					26.4		17.2	
9	げつ 月	カレーライス・福神漬 ^{ふくしんづ} け・らっ きよ甘酢漬 ^{あまずつ} け・キャベツとにん じんのコンソメスープ・もやし ときゅうりのさっぱりサラダ		こめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ふくしんづけ・らっきよあまずづけ・きゃべつ・にんじん・もやし・きゅうり・しおこんぶ	662		5.2	
					22.2		19.8	
10	か 火	ごはん・鯖 ^{さば} のねぎみそ焼き ^や （付）ほうれん草 ^{そう} の胡麻和え ^{ごまあ} ・ ポン酢 ^ず でナムル・みそ汁 ^{しる} ・ヨー グルトババロア		こめ・さば・ねぎ・ほうれんそう・ごま・もやし・きゅうり・にんじん・ハム・キャベツ・なまあげ・ババロリア（ヨーグルト）もと・ぎゅうにゅう	647		2.7	
					28.9		24.7	
11	すい 水	こくとう 黒糖ロールパン・レーズンロー ルパン・クリームシチュー・ほ うれん草 ^{そう} のお浸し ^{ひた} ・バナナ		こくとうロールパン・レーズンロールパン・とりにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・ぎゅうにゅう・ほうれんそう・えのき・バナナ	613		2.7	
					27.1		21.8	
12	もく 木	ごはん・チキンカツ ^{つき} （付）せん キャベツ・トマト・カレー風味 ^{ふうみ} のサラダ・みそ汁 ^{しる}		こめ・とりにく・たまご・キャベツ・トマト・もやし・にんじん・ピーマン・なのはな・とうふ	656		2.5	
					26.6		29.1	
13	きん 金	スパゲティナポリタン・小松菜 ^{こまつな} とツナのオリーブオイル炒め ^{いた} ・ じゃがいものコンソメ・フルー ツヨーグルト		スパゲティ・たまねぎ・ウインナーソーセージ・ベーコン・ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト・こなチーズ・こまつな・ツナかん・じゃがいも・にんじん・フルーツかん・ヨーグルト	600		3.8	
					24.9		20.7	
16	げつ 月	ごはん・ポークソテーのデミグ ラソースがけ ^{つき} （付）サラダ菜 ^な ・ プチトマト・わかめスープ ^{かぶ} ・蕪 ^{かぶ} とオレンジのマリネ		こめ・ぶたにく・ミニトマト・サラダな・わかめ・やきふ・ばんのうねぎ・かぶ・かぶのは・にんじん・オレンジ	600		3.3	
					26.4		22.1	



にち 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名		おも ざ い り ょう 主 な 材 料	エネルギー	kcal	食塩	g
					たんぱく質	g	脂質	g
17	火	ごはん・鶏のから揚げ・（付） レタス・ミニトマト・真沢山の みそ汁・海藻サラダ・バナナ ヨーグルト		こめ・とりにく・しょうが・にんにく・ レタス・ミニトマト・キャベツ・ にんじん・じゃがいも・たまねぎ・ば んのうねぎ・かいそうミックス・きゅ うり・バナナ・ヨーグルト	612		3.3	
					28.1		16.9	
18	水	ごはん・鯖の南部焼き（付）蕪 の酢の物・白和え・豚汁・みか ん寒		こめ・さば・ごま・かぶ・にんじん・ こんにゃく・ほうれんそう・とうふ・ ごま・ぶたにく・だいこん・ごぼう・ さといも・ばんのうねぎ・カップゼ リーのもと・みかんかん	653		3.1	
					29.9		19.0	
19	木	ごはん・八宝菜・三色ナムル・ ごもくちゅうか 五目中華スープ・とろける杏仁 豆腐		こめ・はくさい・たまねぎ・にんじん・ さやえんどう・しいたけ・たけのこ・ぶ たにく・うずらたまご・シーフードミッ クス・ほうれんそう・にんじん・もやし・ だいこん・かまぼこ・はるさめ・と ろけるあんにんどうふのもと・ぎゅう にゅう・クコのみ	585		4.4	
					24.0		11.7	
20	金	しゅんぶん ひ 春分の日						
23	月	ごはん・天ぷらの盛り合わせ・ てんつゆ・だいこんおろし・小 松菜の煮浸し・みそ汁		こめ・ちくわ・あおのり・ささみ・ピー マン・にんじん・かぼちゃ・さつま いも・だいこんおろし・こまつな・あぶ らあげ・なばな・とうふ	682		4.0	
					28.9		15.4	
24	火	ながさき 長崎ちゃんぽん・ポテトサラ ダ・ヨーグルト		ちゅうかめん・シーフードミックス・ ぶたにく・かまぼこ・もやし・きゃべ つ・にんじん・さやえんどう・ねぎ・ じゃがいも・きゅうり・たまねぎ・レ タス・しゅんぎく・ヨーグルト	614		2.8	
					29.3		20.7	
25	水	ごはん・鮭と野菜のホイル焼 き・きゅうりと春雨の酢の物・ みそ汁・オレンジ		こめ・さけ・キャベツ・もやし・しめ じ・たまねぎ・にんじん・はるさめ・ きゅうり・わかめ・こまつな・なまあ げ・オレンジ	586		3.3	
					27.1		13.5	
26	木	ハヤシライス・大根と水菜のハ リハリサラダ・ふわふわ卵スー プ		こめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじ ん・みずな・レタス・ほうれんそう・ しいたけ・たまご・こなチーズ	665		4.9	
					24.3		21.8	
27	金	ごはん・煮魚（付）根菜の煮 物・胡麻和え・赤だしみそ汁・ 青りんごゼリー		こめ・さば・ごぼう・にんじん・だい こん・さやえんどう・キャベツ・ブ ロッコリー・しめじ・なめこ・とう ふ・わかめ・ねぎ・カップゼリーのも と・りんごかん	655		3.2	
					27.2		16.5	
28	土	かいしよび がいちゅう べんとう 開所日（外注お弁当）						
30	月	みそ 味噌ラーメン・小松菜とじゃこ の炒め物・いちごゼリー		ちゅうかめん・スイートコーン・に ら・にんじん・もやし・ザーサイ・ひ きにく・こまつな・しらすぼし・いち ご・ホイップクリーム・カップゼリー のもと	616		2.7	
					25.6		19.6	
31	火	ごはん・酢豚・野菜と木耳の中 華サラダ・白菜の中華スープ・ 杏仁豆腐		こめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・しいたけ・ちんげんさ い・もやし・きくらげ・はくさい・え のき・ねぎ・あんにんどうふのもと・ みかんかん	671		3.1	
					24.9		13.8	
給食日数21日 ※行事食1回 都合により献立の内容がかわることがあります。ご了承ください。 写真イメージです。【担当】栄養士：篠田康子					654		3.4	
					26.4		18.6	