

みどりの苑 予定献立表

令和 8年3月1日(日)～令和 8年3月8日(日)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
3/1 (日)	御飯 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白菜) 飲むヨーグルト	御飯 豚カツのおろしあんかけ キャベツと平天の炒め物 のり佃煮 	御飯 あじの香味焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーのハンパントレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1415 kcal 61.1 g 37.9 g 1105 mg 5.88 g
3/2 (月)	食パン ほうれん草のオムレツ じゃがいもとベーコンの カレースープ りんごジュース	御飯 白身魚の煮付け ごぼうと豚肉の金平 マカロニサラダ	御飯 ミートローフ (ドミグラスソース) 大豆とこんにやくの煮物 フルーツ(マンゴー缶) 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1366 kcal 50.8 g 41.2 g 726 mg 4.54 g
3/3 (火)	御飯 白身魚揚げの煮物 アスパラの 大葉ドレサラダ 味噌汁 (ほうれん草・あさり) 飲むヨーグルト 	ちらし寿司 白菜と糸昆布の煮物 フルーツ (黄桃缶・白桃缶) 茶碗蒸し 	御飯 肉じゃが いかふくさ焼き キャベツの バジルドレサラダ さくら漬け	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1508 kcal 54.2 g 40.6 g 841 mg 8.16 g
3/4 (水)	御飯 玉子焼き チンゲン菜の ピーナツ和え 味噌汁(わかめ・人参) 白ぶどうジュース	御飯 酢鶏 れんこんと平天の煮物 奴豆腐 	御飯 赤魚の山椒煮 キャベツと豚肉のソテー 大根の香味ドレ和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1415 kcal 54.5 g 42.0 g 451 mg 5.22 g
3/5 (木)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(里芋・もやし) 飲むヨーグルト	キーマカレー 福神漬け キャベツと油あげの 白ごま和え フルーツ (洋梨缶・パイナップル缶)	御飯 おでん ほうれん草と鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカの スローサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1461 kcal 53.4 g 44.6 g 1119 mg 6.94 g
3/6 (金)	御飯 プレーンオムレツ (コンソメソース) インゲンとコンの麴ナムル和え 味噌汁 (チンゲン菜・絹揚げ) 飲むヨーグルト	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 	御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 大根のなます	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1391 kcal 64.5 g 37.5 g 718 mg 5.63 g
3/7 (土)	御飯 絹揚げのそぼろ煮 白菜と平天の麦味噌和え 昆布佃煮 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) コーヒー牛乳	御飯 ホキの揚げ浸し 大根と鶏肉の炒め煮 スパゲティーサラダ	御飯 豚肉のプルコギ キャベツとツナの煮物 ミルク寒天の 杏ソースかけ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1538 kcal 58.1 g 48.8 g 983 mg 6.75 g
3/8 (日)	御飯 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(あさり・里芋) 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉とキャベツの 味噌炒め ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーと竹輪の サラダ	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め もやしの和風ドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1439 kcal 61.6 g 45.0 g 749 mg 6.55 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 8年3月9日 (月)～令和 8年3月15日 (日)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
3/9 (月)	クリームパン チキンピカタ キャベツと豚肉の 豆乳スープ 赤ぶどうジュース	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 金時豆煮 白菜と油揚げの 洋風お浸し	御飯 ほっけのたれ焼き 奴豆腐(味噌だれ) 大根とパプリカの バンバンドレサラダ	エネルギー 1431 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 46.4 g カルシウム 681 mg 食塩相当量 4.31 g
3/10 (火)	御飯 ミートオムレツ 納豆 味噌汁 (うまい菜・油揚げ) 飲むヨーグルト	御飯 焼きさわらの南蛮漬け 絹揚げとグリーンピース の煮物 菜の花と平天の 白ごま和え	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 切干大根と豚肉の煮物 キャベツとコーンの 大葉ドレサラダ	エネルギー 1380 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 32.7 g カルシウム 869 mg 食塩相当量 5.59 g
3/11 (水)	御飯 チキンナゲット (野菜ソース) 小松菜の麴ナムル和え 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白ぶどうジュース	わかめうどん ごぼうの味噌金平 ブロッコリーの たらこマヨサラダ	御飯 回鍋肉 かにシューマイ 大根とインゲンの和え物	エネルギー 1322 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 31.7 g カルシウム 425 mg 食塩相当量 7.51 g
3/12 (木)	御飯 照り焼き風肉団子 チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(じゃが芋・椎茸) 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 卵豆腐 豚汁	御飯 赤魚の魚田 大豆とえびの煮物 キャベツと竹輪の ごまドレサラダ	エネルギー 1451 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 41.5 g カルシウム 1045 mg 食塩相当量 7.12 g
3/13 (金)	御飯 5品目の玉子焼き 白菜の和え物 味噌汁(大根・わかめ) 飲むヨーグルト	ねぎとろ丼 がめ煮 カリフラワーとコーンの スローサラダ	御飯 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き ピーチジュレ(黄桃)	エネルギー 1418 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 36.5 g カルシウム 688 mg 食塩相当量 6.97 g
3/14 (土)	御飯 鶏つみれ ブロッコリーとなめこの 豆乳和え 味噌汁(じゃが芋・白菜) コーヒー牛乳	お好み焼き 絹揚げのそぼろ煮 大根のごま酢	御飯 銀ひらすの煮付け 豚肉とパプリカの炒め物 菜の花のピーナツ和え	エネルギー 1402 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 50.8 g カルシウム 764 mg 食塩相当量 5.93 g
3/15 (日)	御飯 玉子焼き 白菜と竹輪のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・しろな) 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の唐揚げ (タルタルソース) じゃが芋と油揚げの煮物 ヨーグルトの はちみつソースかけ	御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根といかの炒め物 もやしとコーンの 大葉ドレサラダ	エネルギー 1462 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 43.2 g カルシウム 649 mg 食塩相当量 4.56 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 8年3月16日 (月)～令和 8年3月23日 (月)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
3/16 (月)	食パン スクランブルエッグ (ケチャップソース) ほうれん草と豚肉のスープ りんごジュース	御飯 豚大根 奴豆腐 胡瓜の甘酢和え 	御飯 ホキグリルの 和風バターソース 絹揚げと昆布の煮物 うまい菜と平天の ハンパンドレサラダ	エネルギー 1294 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 41.0 g カルシウム 660 mg 食塩相当量 5.79 g
3/17 (火)	御飯 お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーの 麩ナムル和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 あじの照り煮 大根の金平 スパゲティーサラダ	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の 塩バターソテー キャベツの 和風ドレサラダ	エネルギー 1400 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 40.6 g カルシウム 805 mg 食塩相当量 5.48 g
3/18 (水)	御飯 擬製豆腐 もやしとしめじの 香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・人参) 赤ぶどうジュース 	親子丼 一口がんもの煮物 ほうれん草と平天の 白ごま和え 	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーの アイランドドレサラダ	エネルギー 1340 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 34.9 g カルシウム 680 mg 食塩相当量 5.64 g
3/19 (木)	御飯 ハムチーズピカタ インゲンとパプリカの おからサラダ 味噌汁(じゃが芋・ごぼう) 飲むヨーグルト 	御飯 絹揚げの炊き合わせ しろなと鶏肉の炒め物 南瓜のサラダ 	御飯 八宝菜 えびシューマイ 寒天のみかん缶添え 	エネルギー 1467 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 43.7 g カルシウム 771 mg 食塩相当量 6.41 g
3/20 (金)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの 豆乳和え 味噌汁(あさり・白菜) 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 大豆とこんにやくの煮物 ブロッコリーの スローサラダ	御飯 さばの味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 フルーツ(洋梨缶)	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 47.9 g カルシウム 997 mg 食塩相当量 5.64 g
3/21 (土)	御飯 筑前煮 キャベツと平天の 大葉ドレサラダ 金時豆煮 味噌汁(小松菜・里芋) コーヒー牛乳 	麦御飯 鮭の南部焼 絹揚げの煮物 山芋とろろ  	御飯 ハンバーグ(和風ソース) ほうれん草とベーコンの ソテー マカロニサラダ 	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 44.9 g カルシウム 689 mg 食塩相当量 5.77 g
3/22 (日)	御飯 プレーンオムレツ (クリームソース) ブロッコリーと竹輪の 洋風お浸し 味噌汁(しろな・椎茸) 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のオイスター炒め れんこんと油揚げの煮物 杏仁豆腐の マンゴーソースかけ 	御飯 いわしの生姜煮 たこふくさ焼き 切干大根と豆の マヨサラダ	エネルギー 1415 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 39.2 g カルシウム 1020 mg 食塩相当量 6.19 g
3/23 (月)	あんぱん チキンナゲット (トマトソース) 白菜とベーコンの カレースープ りんごジュース	ビビンバ 高野豆腐のサイコロ煮 フルーツ (黄桃缶・白桃缶) 中華スープ (ザーサイ・ねぎ)	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも キャベツとインゲンの ごまドレサラダ	エネルギー 1426 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 41.6 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 7.05 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 8年3月24日 (火)～令和 8年3月31日 (火)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
3/24 (火)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう) 飲むヨーグルト	御飯 さわらの照り焼き 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーとコーン のサラダ	御飯 レモンチキン ひじきと油揚げの煮物 菜の花の和え物 	エネルギー 1389 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 42.0 g カルシウム 864 mg 食塩相当量 5.35 g
3/25 (水)	御飯 大豆ミートハンバーグ (野菜ソース) 味噌汁(じゃが芋・人参) 白ぶどうジュース	御飯 焼き肉風 南瓜の含め煮 白菜と大根葉のお浸し	御飯 合鴨スモーク 卵の花 キャベツとパプリカの ハンパンドレサラダ 	エネルギー 1439 kcal たんぱく質 47.3 g 脂質 48.9 g カルシウム 824 mg 食塩相当量 5.53 g
3/26 (木)	御飯 メヌケの生姜煮 ブロッコリーと平天の 麩ナムル和え 味噌汁(里芋・白菜) 飲むヨーグルト	ちらし寿司 小松菜と絹揚げの炒め煮 さつま芋サラダ 	御飯 肉団子の和風あん 大豆とキャベツの じゃこ炒め はちみつねり梅	エネルギー 1400 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 34.9 g カルシウム 959 mg 食塩相当量 6.58 g
3/27 (金)	御飯 白身魚のつみれ 白菜の香味和え 味噌汁 (チンゲン菜・もやし) 飲むヨーグルト	チキンカレー 福神漬け ほうれん草とツナの ソテー 大根とコーンの 和風ドレサラダ	御飯 干草蒸し 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとパプリカ のバジルドレサラダ	エネルギー 1434 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 41.5 g カルシウム 1469 mg 食塩相当量 7.24 g
3/28 (土)	御飯 かに玉 納豆 味噌汁 (じゃが芋・白菜) コーヒー牛乳 	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め えびつみれの煮物 いんげんとちりめんの 和え物	御飯 カレイのオニオンソース もやしと鶏肉の炒め物 パイン缶のオレンジジュレ	エネルギー 1388 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 36.8 g カルシウム 431 mg 食塩相当量 5.18 g
3/29 (日)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 飲むヨーグルト 	御飯 ブリ大根 金平ごぼう ブロッコリーと油揚げの おから和え 	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とベーコンの 炒め物 白菜と平天のピリ辛和え	エネルギー 1407 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 43.2 g カルシウム 684 mg 食塩相当量 5.29 g
3/30 (月)	食パン 玉子焼き 里芋と豚肉のスープ りんごジュース	かき揚げうどん れんこんと昆布の煮物 カリフラワーの バンパンドレサラダ 	御飯 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 フルーツ(マンゴー缶) 	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 49.0 g カルシウム 475 mg 食塩相当量 7.57 g
3/31 (火)	御飯 白身魚揚げの煮物 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 クリームチキン ふかしじゃがいも コールスローサラダ 	御飯 赤魚の幽庵焼き 大根と鶏肉の 塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの 中華ドレ和え	エネルギー 1404 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 37.9 g カルシウム 857 mg 食塩相当量 6.33 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。