

[月間栄養価一覧表]

2026年 3月

予定献立

0:通常献立

堺エリア

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	動物性脂質 g	植物性脂質 g	鉄 mg	食塩相当量 g	食塩当量 g	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	マグネシウム mg	ビタミンB1 mg	カルシウム mg	亜鉛 mg
2	月	牛乳, スパイシーツナピラフ, ジャーマンオムレツ, フレンチサラダ 洋風スープ	753.51	676	15.8	8.5	16.4	5.2	2.2	5.2	441	0.58	49	6.7	85	0.36	310	3.3
3	火	牛乳, ちらし寿司, 魚の照り焼き, わかめともやしのおひたし 花麩のすまし汁	731.09	704	17.9	15.2	10.4	3.9	2.9	4.2	510	0.55	21	5.6	126	0.32	364	3.1
4	水	牛乳, プルコギ丼, チンゲン菜のスープ, 生乳ヨーグルト	830.53	749	14.9	10.2	14.3	3.5	1.9	3.1	304	0.57	28	4.3	85	0.55	403	4.0
5	木	牛乳, ごはん, ブラックふりかけ, とりのスタミナ焼き, 辛し和え 春雨スープ	714.97	711	20.1	8.8	18.5	2.1	2.5	4.1	322	0.58	15	4.5	93	0.34	297	3.8
6	金	牛乳, きなこ揚げパン, 白菜と肉団子のスープ, 元気サラダ 果物 (冷凍パイ)	669.65	692	18.4	14.2	11.2	9.6	2.5	3.6	274	0.59	44	7.4	114	0.41	344	3.0
9	月	牛乳, ごはん, ひじきのふりかけ, 豚カツ, 和風サラダ, 沢煮椀	729.17	906	8.2	10.9	8.6	3.0	2.3	4.5	229	0.62	34	4.6	102	0.79	329	4.7
10	火	牛乳, 高野豆腐のそぼろごはん, 魚のにんじんマヨネーズ焼き 野菜の昆布和え, 豚汁	753.88	768	20.4	14.7	9.8	17.5	2.9	4.1	361	0.56	26	7.0	128	0.34	390	3.4
11	水	牛乳, 胚芽パン, 豆腐入りハンバーグ キャベツとコーンのサラダ, 野菜スープ	707.92	679	18.6	17.2	12.4	7.7	3.5	5.6	261	0.67	29	8.1	120	0.66	352	4.5
12	木	ジョア (プレーン), スパゲティ・ミートソース, ハニーサラダ 抹茶ケーキ	649.53	916	13.0	16.6	11.4	25.0	2.6	2.8	278	0.51	27	8.7	113	0.47	344	3.2
13	金	牛乳, キムタクごはん, 魚のみりん焼き, にらたま汁, 果物 (清美レモン)	678.67	641	22.7	8.8	13.7	3.5	2.3	3.4	250	0.59	11	2.4	97	0.33	299	3.3
16	月	牛乳, おめで鯛めし, 鶏の唐揚げ, ごま和え, お祝いすまし汁 町田産ゆずのゼリー	811.55	877	22.7	12.0	19.5	5.0	2.8	4.7	451	0.53	14	3.8	127	0.33	329	4.0
17	火	牛乳, カレーライス, 青大豆とひじきのサラダ, フルーツポンチ	854.51	914	12.9	13.1	15.5	9.3	3.0	3.2	338	0.47	44	11.3	109	0.59	304	3.6