

[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	レノール活性当量 μg	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	822.59	760	19.8	9.4	22.8	5.1	2.9	3.9	453 453	0.66 0.66	62 62	8.5	100	0.50 0.50	308	3.7
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	764.70	752	24.2	15.5	12.4	3.9	3.4	3.6	528 528	0.72 0.72	27 27	6.1	135	0.43 0.43	370	3.4
4	水	牛乳, ブルコギ丼, チンゲン菜のスープ, 生乳ヨーグルト	842.07	760	17.9	10.4	14.2	3.5	2.0	2.9	300 300	0.58 0.58	26 26	4.5	88	0.73 0.73	396	4.2
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	725.67	753	21.7	9.4	19.5	2.1	3.1	3.5	361 361	0.61 0.61	22 22	5.1	98	0.42 0.42	326	4.0
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)	691.11	792	17.8	15.3	15.4	10.2	2.8	3.6	288 288	0.66 0.66	43 43	7.8	116	0.58 0.58	366	3.5
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	722.86	785	8.3	11.1	8.2	3.1	2.6	3.6	223 223	0.59 0.59	19 19	4.9	111	1.21 1.21	299	4.1
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	801.97	844	12.0	15.0	10.1	17.5	3.1	3.7	384 384	0.53 0.53	28 28	7.5	170	0.37 0.37	397	3.7
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	767.46	726	19.1	17.8	15.6	8.5	3.8	3.5	264 264	0.72 0.72	30 30	8.7	123	0.81 0.81	348	5.2
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	670.91	930	14.2	18.4	13.1	25.3	2.9	2.8	272 272	0.55 0.55	23 23	9.4	120	0.54 0.54	353	3.6
13	金	牛乳, キムタクごはん, 魚のみりん焼き, ならたま汁 果物(せとか)	717.75	725	24.7	9.8	12.6	4.2	2.5	3.5	260 260	0.58 0.58	23 23	2.6	102	0.44 0.44	316	3.2
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	808.79	866	23.7	11.7	19.8	5.0	3.0	3.5	378 378	0.53 0.53	19 19	3.7	133	0.34 0.34	331	3.9
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	893.76	921	15.0	13.1	17.1	9.3	3.1	3.1	336 336	0.50 0.50	44 44	11.7	116	0.68 0.68	311	3.9