

献立表

2026 年3月1日～2026 年3月15日 常食ⅡB

関東労災病院

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝 食							
昼 食	ご飯180g 銀鮭のバター焼(80g) キノコあん カリフラワーとホトのケチャップ炒め キャベツの胡麻ポン和え グレープゼリー	スパゲティ-170g ミートソース ホトのカレー炒め ほうれん草とコーンのサラダ	ご飯180g 銀鮭のムニエル(60g) あん 蓮根と豚ひきの炒め煮 印元の胡麻和え ピンゼリー	ご飯180g 豚肉の味噌炒め(80g) ひじきと大豆の炒め煮 アスパラのサザンサラダ	ご飯180g カラの南蛮漬焼(60g) 焼き南瓜 竹の子と豚肉の炒め煮 切干大根と枝豆のサラダ	ご飯180g ビーフカレー(肉50g) カリフラワーと胡瓜のマリネ りんご缶(45g)	ご飯180g 牛丼(牛肉60g) 七味唐辛子 ブロッコリーとハムのサラダ 白桃缶(60g) ヨーグルト
夕 食	ご飯180g 天ぷら(糸・エビ・しし唐) 塩小袋 竹の子土佐煮 人参と枝豆のマリネサラダ	ご飯180g 長芋入り鶏つくね(60g) 大根おろしかけ 金平牛蒡 茄子としめじの青じそ風味和え	ご飯180g 海老・糸・芋・舞茸天丼 竹の子とカメの炒め煮 法蓮草と人参のナムル風	ご飯180g 野菜入り玉子焼き(75g) カニ甘酢あんかけ 茄子とオクラの炒め煮 もやしと胡瓜のピナツ和え	ご飯180g 巧の磯部揚げ(60g)・塩0.3g 焼きトマト ブロッコリーの炒め煮 小松菜の辛子ポン酢和え 仔コーバァロ	ご飯180g 鶏肉のピカタ(80g) ホトのケチャップ煮 牛蒡と豚肉の炒め煮 法蓮草のマヨ和え	ご飯180g 豚肉ロール白菜(60g) 長芋と豚挽肉の炒め煮 カリフラワーのレンチ和え
成 分	エネルギー 1191 kcal タンパク質 48.8 g 脂質 33.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 1141 kcal タンパク質 49.2 g 脂質 30.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 1286 kcal タンパク質 44.8 g 脂質 39.3 g 食塩 4.3 g	エネルギー 1208 kcal タンパク質 52.1 g 脂質 39.0 g 食塩 4.7 g	エネルギー 1219 kcal タンパク質 51.3 g 脂質 33.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 1237 kcal タンパク質 48.7 g 脂質 32.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 1206 kcal タンパク質 52.3 g 脂質 25.5 g 食塩 3.7 g

献立表

2026 年3月1日～2026 年3月15日 常食ⅡB

関東労災病院

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝 食							
昼 食	ご飯180g ほっけのヒリ辛焼(80g) 粉吹芋 牛蒡と豚もも肉の炒め煮 胡瓜と大根の梅和え	ご飯180g 二色丼(豚挽肉70g・卵) 茄子と人参のゴマポン和え グレプゼリー 豆腐とみつ葉の清汁	ご飯180g 赤魚のごま焼き風(60g) 人参のコンソメ煮 豆腐と野菜の煮物 法蓮草と舞茸の味ポン和え	ご飯180g シーフードカレー(45g) 印元と人参のゴマ和え ジョア(マスカット)	うどん250g ジャージャーうどんかけダレ80g ボイル生酢 りんご缶(45g)	ご飯180g サラの味噌焼(80g) 印元のソテー 里芋と豚肉の炒め煮 茄子と胡麻の味ポン和え	ご飯180g シルハの照り焼(80g) 南瓜のソテー 大根と油揚げの炒め煮 キャベツとニラのナムル
夕 食	ご飯180g 鱈のフライ(60g) パプリカのソテー ミソース ひじきの炒め煮 キャベツのナムル	ご飯180g 牛肉温しゃぶしゃぶ(70g) さつま芋の甘煮 大根と豚もも肉の炒め煮 小松菜のフレンチ和え	ご飯180g 銀鱈の照焼(60g) 塩茹でオクラ 金平牛蒡 Gアスパラと竹輪のサタケ	ご飯180g タラとステーキのグラタン(40g) 麻婆茄子 白菜の辛子和え	ご飯180g 鶏のワイン蒸し(80g) トマトとキャベツのソース 肉じゃが風 法蓮草のお浸し	ご飯180g 4枚鰯の焼魚(120g) 野菜入り甘酢あん 冬瓜とかにの炒め煮 胡瓜の中華風和え	ご飯180g 鯛のかぶら蒸し(50g) あんかけ カリフラワーと枝豆のカレーソテー 法蓮草のドレッシング和え
成 分	エネルギー 1130 kcal タンパク質 47.2 g 脂質 28.1 g 食塩 4.1 g	エネルギー 1161 kcal タンパク質 49.5 g 脂質 29.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 1050 kcal タンパク質 42.1 g 脂質 26.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 1137 kcal タンパク質 50.0 g 脂質 26.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 1216 kcal タンパク質 52.5 g 脂質 32.8 g 食塩 4.5 g	エネルギー 1201 kcal タンパク質 53.1 g 脂質 36.4 g 食塩 4.4 g	エネルギー 1081 kcal タンパク質 47.9 g 脂質 27.1 g 食塩 3.4 g

献立表

2026 年3月1日～2026 年3月15日 常食ⅡB

関東労災病院

	3月15日(日)						
朝食							
昼食	ご飯 180 g 鶏肉の梅焼 (80 g) 野菜とマカロニのソテー なすと豚肉の含め煮 ほうれん草とかかまの味噌和え						
夕食	ご飯 180 g 豚ヒレかつ (60 g) キャベツのソテー ミソース ひじきと大豆の炒め煮 もやしと油揚げのポン酢和え						
成分	エネルギー 1274 kcal タンパク質 54.3 g 脂質 43.6 g 食塩 4.3 g						