

献立表

2026 年3月16日～2026 年3月31日 常食ⅡB

関東労災病院

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝 食							
昼 食	ご飯180g すき焼き風(牛60g牛蒡) さつま芋とリンゴのりん煮 もやしの梅和え	ご飯180g 鶏肉の山賊揚げ(60g) アスパラ炒め マカロニのソテー 大根の和え物	ご飯180g サラのミニル(80g) パプリカのソテー 印元とリンゴの炒め煮 キャベツとハムのサラダ	ご飯180g チキンカレー 小松菜のお浸し ヨーグルト	ご飯180g カマスのバター焼(60g) きのこソテー 切干大根と枝豆の炒め煮 胡瓜とワケの酢の物	ご飯180g 豚丼 七味唐辛子 法蓮草の和風サラダ 豆腐とみつ葉の清汁	うどん250g けんちん風かけ汁 七味唐辛子 小松菜とササミのサラダ リンゴゼリー
夕 食	ご飯180g 厚焼きオムレツ(75g) チーズソース 木耳と豚肉の炒め煮 法蓮草の柚子胡椒和え	ご飯180g 麻婆豆腐(豆腐130g) マロニの炒め煮 茄子と水菜の生姜正油和	ご飯180g たらと法蓮草のグラタン(40g) コニャクと竹の子のピリ辛炒め 春雨のサラダ	ご飯180g 豚しゃぶ(90g) 茹で法蓮草 大根と牛肉の甘辛炒め煮 ブロッコリーのサラダ	ご飯180g エビフライと鯛のフライ 粉吹芋 ミニソース 茄子のけんちん キャベツのポン酢和え	ご飯180g デミグラタン風(75g) ブロッコリーと海老のソテー おくらときのこの梅和え	ご飯180g かじ玉(75g) 甘酢あんかけ 長いもの炒め煮 胡瓜とツナのサラダ
成 分	エネルギー 1206 kcal タンパク質 50.3 g 脂質 31.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 1217 kcal タンパク質 45.8 g 脂質 35.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 1192 kcal タンパク質 48.6 g 脂質 34.8 g 食塩 4.0 g	エネルギー 1299 kcal タンパク質 57.3 g 脂質 42.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 1132 kcal タンパク質 41.6 g 脂質 29.8 g 食塩 4.0 g	エネルギー 1105 kcal タンパク質 57.9 g 脂質 25.7 g 食塩 5.0 g	エネルギー 1168 kcal タンパク質 43.5 g 脂質 33.8 g 食塩 5.2 g

献立表

2026 年3月16日～2026 年3月31日 常食ⅡB

関東労災病院

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝 食							
昼 食	ご飯180g 銀鱈の照焼(60g) オクラのソテー 春雨チャプチェ風 ブロccoliのお浸し	ご飯180g ヒラスの香味焼(80g) 焼き南瓜 アスパラとしめじのソテー ひじきのサラダ	ご飯180g 鶏肉かき玉丼の具 ブロccoliとかに加のポン酢和え 茄子と油揚げの味噌汁 リンゴゼリー	ご飯180g がじきのムニエル(80g) たれ 焼ビーフン もやしと胡瓜のゴマ和え	うどん250g カレーうどんかけ汁 洋風野菜ミックスの中華和え ショア(マスカット)	ご飯180g 豚肉の香味炒め(60g) マカロニのクリーム煮 もやしとピーマンのナムル	ご飯180g 銀鱈のバター焼(80g) キノコあん カワワケとホトトのキャップ炒め キャベツの胡麻ポン和え グレープゼリー
夕 食	ご飯180g キンメダイの煮付(80g) 焼きネギ 大根とさつま揚げの炒め煮 法蓮草のお浸し	ご飯180g 銀鱈の西京焼(60g) 茹でオクラ 五目豆 小松菜のピナッツ和え ヤクルト	ご飯180g 銀鱈のムニエル(80g) 野菜入り甘酢外 じゃが芋の煮物 白菜のお浸し	ご飯180g 海老と里芋のグラタン(70g) 法蓮草のソテー 切干大根と胡瓜のサラダ	ご飯180g ピーマン肉詰め(3個) 焼きトマト・小袋ケチャップ 竹の子の炒め煮 アスパラのマヨ和え	ご飯180g 焼うどん(250g) さつま芋とリンゴの味噌煮 小松菜の辛子和え	ご飯180g 天ぷら(糸・皮・しし唐) 塩小袋 竹の子土佐煮 人参と枝豆のマリネサラダ
成 分	エネルギー 1123 kcal タンパク質 44.4 g 脂質 31.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー 1141 kcal タンパク質 50.2 g 脂質 33.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 1243 kcal タンパク質 55.4 g 脂質 32.5 g 食塩 4.2 g	エネルギー 1270 kcal タンパク質 58.5 g 脂質 34.2 g 食塩 4.4 g	エネルギー 1231 kcal タンパク質 52.3 g 脂質 35.5 g 食塩 4.7 g	エネルギー 1445 kcal タンパク質 47.0 g 脂質 30.3 g 食塩 4.2 g	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

献立表

2026年3月16日～2026年3月31日 常食ⅡB

関東労災病院

	3月30日(月)	3月31日(火)					
朝食							
昼食	スパゲティ-170g ミートソース ポテトのカレー炒め ほうれん草とコーンのサラダ	ご飯180g ヒラス柚子胡椒焼(60g) ガル野菜(エリンギ入り) 蓮根と豚ひきの炒め煮 印元の胡麻和え					
夕食	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・キノコ・芋・舞茸天丼 竹の子とわかめの炒め煮 法連草と人参のナムル風					
成分	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 1167 kcal タンパク質 45.2 g 脂質 33.5 g 食塩 4.0 g					