

# 令和7年度 青森県自治研修所献立

2025.4.1~

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食	献立名		ご飯 ししゃも焼き わかめとしいたけのさっと煮 たまご豆腐 みそ汁	ご飯 スクランブルエッグ ウインナー 野菜サラダ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き 金平ごぼう 長いもとろろ うずら卵のせ みそ汁	ご飯 ゆで卵 ハム盛り合わせ 野菜サラダ みそ汁
	kcal		535	512	504	620
	蛋白質		23.9	14.7	22.6	21.1
	脂質		9.0	9.1	5.6	12.5
	塩分		2.5	2.6	2.2	2.9
昼食	献立名	ご飯 鯖のみそ煮 オクラのなめたけ和え みそ汁（水菜・人参）	たぬきそば 枝豆と塩昆布のおにぎり きのこのおろし和え	カレーライス 大根とツナのサラダ ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草とえのきのごま和え みそ汁（もやし）	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ チンゲン菜の中華スープ
	kcal	534	711	701	597	571
	蛋白質	21.0	16.3	27.2	21.8	22.9
	脂質	14.1	11.8	15.0	9.3	11.1
	塩分	2.3	2.8	2.6	2.2	2.7
夕食	献立名	ご飯 肉団子のタルタルがけ もやしと豆苗のナムル みそ汁	ご飯 ヒレカツ 小松菜の辛し和え みそ汁	ご飯 目玉焼きのせハンバーグ レタスとトマトのサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のトマト煮込み キャベツと竹輪の炒め物 みそ汁	
	kcal	494	616	619	712	
	蛋白質	21.4	21.9	20.4	24.0	
	脂質	15.0	12.3	10.0	14.9	
	塩分	2.5	2.6	2.7	2.9	