

令和8年度 青森県自治研修所献立

2026.4.13~

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食	献立名	/	ご飯 焼き魚（秋鮭） ぜんまい炒め たまご豆腐 みそ汁	ご飯 ゆでたまご ライトツナ 野菜サラダ みそ汁	ご飯 焼き魚（ホッケ） 金平ごぼう 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
	kcal		540	393	655	563
	蛋白質		28.1	24.8	30.3	20.4
	脂質		12.0	6.9	18.5	27.5
	塩分		2.0	1.6	2.2	1.6
昼食	献立名	ご飯 銀鮭の西京みそ焼 白菜と春雨炒め みそ汁	カレーライス（ポーク） ちくわマリネ ヨーグルト	海老天うどん 炊き込みご飯 ゼリー	ご飯 鶏唐揚 野菜サラダ もやしときゅうりの梅和え みそ汁	ご飯 ハンバーグ 目玉焼 ミックスグリル野菜 大根サラダ みそ汁
	kcal	668	1027	734	686	821
	蛋白質	21.7	27.1	25.0	29.8	38.9
	脂質	26.0	36.2	6.3	34.3	36.9
	塩分	2.5	2.5	2.6	2.3	2.8
夕食	献立名	ご飯 鶏照り焼き 野菜サラダ ほうれん草と豆腐のゴマドレ和え みそ汁	ご飯 鱈竜田揚げ 大根おろし にらともやしのおひたし みそ汁	ご飯 肉みそキャベツ 焼売・春巻き みそ汁	ご飯 煮魚（赤魚） カニカマとわかめオクラ酢の物 みそ汁	/
	kcal	1028	533	1017	441	
	蛋白質	54.4	24.8	29.7	19.5	
	脂質	40.5	17.3	48.9	3.5	
	塩分	2.9	1.9	2.2	1.9	