

2026年  3月予定献立表 (常食) 希望の郷東村山

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイ 牛乳	ご飯/パン 豆腐チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳
昼食	ご飯 白身魚のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜とかにかまの和え物 プリン	ちらし寿司 すまし汁 赤魚とがんもの炊き合わせ わかめの酢の物 桃の花ゼリー	ご飯 キーマカレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え
夕食	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え とけないアイス	<麺禁>海鮮野菜炒め ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 ヨーグルト	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 いちごゼリー	ご飯 鱈の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え たまご豆腐	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え ココアムース	ご飯 鶏じゃが フロッキーの海老あんかけ しる菜としめじの和え物 お米のムース	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しる菜のしらす和え 青りんごゼリー
エネルギー (kcal)	2023	1977	2123	2122	2131	2075	2119
たんぱく質 (g)	76.5	77.9	83.5	82.1	79.4	79.3	80.2
脂質 (g)	54.4	59	47.9	58.9	56.6	46.7	55.4

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパイ 牛乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 たいみそ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンポトフ ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え	ご飯 かれいの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	つけうどん(鶏) めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	ご飯 筑前煮 干草煮 小松菜の辛子和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味
夕食	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え きなまんじゅ	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう フロッキーと卵のサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング プリン	ご飯 鱈の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋マヨネーズ オレンジゼリー	ご飯 鱈の生姜焼き マカロニと鶏肉のコンソメ煮 オクラの土佐和え ごまプリン	ご飯 鱈の塩麹焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 いちごムース	ご飯 鱈の柚子香焼き 冬瓜と海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え バナナムース
エネルギー (kcal)	2126	2174	1940	2167	2133	2116	2135
たんぱく質 (g)	78.9	77.8	79.3	80.9	81.9	80	80.8
脂質 (g)	51.3	57.4	50.2	61.8	61.4	51.9	56

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	
朝食	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 海老の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン スクランブルエッグ ふりかけ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパイ 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	
昼食	ご飯 鱈の西京焼き 白菜の中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 すきやきコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 味噌汁 豚肉ともやしの炒め物 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 鱈の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢	ご飯 ミートボールの甘酢あん しる菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋醤油	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト	<麺禁>豆腐の海老野菜あん ご飯 鱈の塩麹焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	ご飯 鱈の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル
夕食	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ ピーチゼリー	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜和え グレーゼリー	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 フロッキーのツナ和え ヨーグルト	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え たまご豆腐	ご飯 鱈の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え いちごゼリー	ご飯 鱈の塩麹焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え ピーチゼリー	
エネルギー (kcal)	2149	2169	2158	2003	2073	1970	2094	
たんぱく質 (g)	80.2	76.5	79.4	81.1	78.3	79.5	78.6	
脂質 (g)	50.6	50.7	60.5	50.5	44.4	56.1	50.8	

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛乳	ご飯/パン 厚揚げと野菜の煮物 梅びしお カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛乳
昼食	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 フロッキーサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ポークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しる菜と湯葉のお浸し グレーゼリー	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン
夕食	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根煮 キャベツの錦糸和え グレーゼリー	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 れん根の炒め煮 もやしのナムル とけないアイス	ご飯 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 しる菜和え 青りんごゼリー	ご飯 鱈の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 ごまプリン	ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しる菜とちくわの胡麻酢和え ココアムース	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜和え いちごゼリー	<麺禁>蒸し鱈の葱ソース ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2054	2163	2085	2172	2157	2015	2007
たんぱく質 (g)	78.7	80.3	80.4	81.7	77.3	79.8	85.8
脂質 (g)	42	60	49.5	55.7	61.1	41.1	50.5

	29日(日)	30日(月)	31日(火)
朝食	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットパイ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛乳
昼食	ご飯 魚の磯辺揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 白身魚のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ
夕食	ご飯 肉団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え ピーチゼリー	ご飯 鱈のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え いちごムース
エネルギー (kcal)	2095	2015	2160
たんぱく質 (g)	74	81.8	85
脂質 (g)	44.1	48.7	59.8

~食品ロスゼロ・グッドアクション~

- 消費期限と賞味期限の違いを正しく理解する
食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」があります。この2つの違いを知れば、今日よりも賢く買い物ができ、食品ロスも減らせます。
- すぐに使う食品は「てまえどり」する
すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る「てまえどり」を。手前の商品は奥に置いてある商品よりも期限が短い場合が多いため、期限切れや売れ残りによる廃棄を防げます。
- フードシェアリングサービスを活用する
飲食店などで食品ロスになりそうな食品を救えるフードシェアリングサービスを活用しましょう。商品を店側は廃棄する前に販売でき、買う側は低価格で購入できます。



消費期限: 消費期限は、食品の品質が劣化しないよう、開封後、賞味期限よりも早く消費することを推奨する日付です。

賞味期限: 賞味期限は、食品の品質が最も良い状態を維持できる期間を示す日付です。

3月平均	エネルギー (kcal)	2094
	たんぱく質 (g)	79.9
	脂質 (g)	53.1