

令和7年度 青森県自治研修所献立

2025.8.25～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食	献立名		ご飯 ゆで卵 ハム盛り合わせ 野菜サラダ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き 厚焼玉子 いんげんの味噌金平 みそ汁	ご飯 目玉焼き ジャーマンポテト みそ汁	ご飯 鯖塩焼き 大根おろし ニラ玉 みそ汁
	kcal		441	593	443	648
	蛋白質		19.8	36.2	15.3	38.8
	脂質		10.6	14.2	6.8	30.3
	塩分		2.2	2.3	2.2	3.5
昼食	献立名	ご飯 ホッケの開き焼き ふき炒め ひじきと人参サラダ みそ汁	ご飯 油淋鶏 五目豆サラダ 中華スープ	チキンカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	野菜みそラーメン ミニ天津飯	ご飯 ヒレカツ キャベツサラダ オクラとわかめの味ぽん和え みそ汁
	kcal	592	868	784	840	568
	蛋白質	31.1	36.3	27.3	36.7	32.4
	脂質	22.0	25.8	24.3	27.2	16.0
	塩分	4.0	2.4	3.0	3.3	3.2
夕食	献立名	ご飯 ロールキャベツのホワイトシチュー シーフードサラダ	ご飯 アジフライ キャベツサラダ 炒り豆腐 みそ汁	ご飯 豚汁 ししゃもフライ きゅうりの辛子和え	ご飯 とりつくねと根菜の煮物 春雨マヨサラダ みそ汁	
	kcal	835	642	611	747	
	蛋白質	27.8	32.1	23.7	28.3	
	脂質	30.0	18.9	16.1	21.1	
	塩分	2.0	3.3	2.6	2.4	