

令和8年度 青森県自治研修所献立

2026.10.1～

		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（ホッケ） いんげん炒め 白菜のお浸し みそ汁	ご飯 肉入りオムレツ 野菜サラダ みそ汁	ご飯 ベーコンエッグ ミックスサラダ みそ汁	ご飯 鯖の塩焼き オクラのなめ茸 たまご豆腐 みそ汁
	kcal		573	542	400	609
	蛋白質		21.7	20.6	12.8	29.3
	脂質		16.0	19.0	8.4	23.6
	塩分		2.9	2.0	1.6	2.7
昼食	献立名	山菜そば 海老天むす 大根の甘酢漬	ご飯 チキンソテー ほうれん草のしめじのごま和え 玉ねぎのみそ汁	コロッケカレー 大根とわかめのサラダ ヨーグルト	ラーメン おにぎり もやしと胡瓜のゴマポン酢和え	ご飯 チキンかつ スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁
	kcal	648	786	929	662	805
	蛋白質	24.5	24.7	16.9	25.9	32.9
	脂質	12.1	31.1	30.8	10.7	32.6
	塩分	3.3	2.5	3.7	3.7	2.8
夕食	献立名	ご飯 牛肉と豆腐のすき煮 もやしのゆかり和え じゃが芋のみそ汁	ご飯 魚のみそマヨ焼き なすときゅうりのあらめ昆布和え えのきのみそ汁	ご飯 白身魚フライ ミニサラダ 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	ご飯 豚の角煮 キャベツとツナのマヨサラダ 大根のみそ汁	
	kcal	719	476	639	948	
	蛋白質	31.9	19.4	25.5	26.2	
	脂質	25.9	13.1	10.8	42.2	
	塩分	3.0	2.0	2.2	2.6	