

# 令和7年度 青森県自治研修所献立

		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 ロースハム 野菜サラダ みそ汁	ご飯 鮭塩焼 ごぼう味噌炒め 厚焼き玉子 みそ汁	ご飯 目玉焼 ジャーマンポテト みそ汁	ご飯 鯖塩焼 おろしポン酢 ニラ玉 みそ汁
	kcal					
	蛋白質					
	脂質					
	塩分					
昼食	献立名	ご飯 開鮓焼 ふき炒め ひじき人参のサラダ 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 野菜サラダ ヨーグルト	野菜味噌ラーメン ミニ天津飯	ご飯 ひれかつ おくらわかめエノキポン酢和え みそ汁
	kcal					
	蛋白質					
	脂質					
	塩分					
夕食	献立名	ご飯 ロールキャベツクリームシチュー シーフードサラダ	ご飯 鰯フライ キャベツサラダ 炒り豆腐 みそ汁	ご飯 豚汁 シシャモフライ きゅうりからし漬	ご飯 鶏つくねと根菜煮 春雨マヨサラダ みそ汁	/
	kcal					
	蛋白質					
	脂質					
	塩分					