

2026年 3月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	さばの味噌煮 玉ねぎの和え物 味噌汁 米飯150g りんごジュース	枝豆がんもの含煮 キャベツの磯和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	五目豆 大根の和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	京風がんもの煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁 米飯150g ジョア	和風野菜炒め 白和え ウニソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	揚げボールの煮物 もやしの和え物 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	納豆 ふんわりあげの煮物 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	タンリーチキン さつまいもの甘煮 ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ 米飯150g	豚肉の香味炒め 焼売 白菜とささみのサラダ 中華スープ 米飯150g	うなちらし 天ぶら盛り合わせ 菜の花のごま和え お吸い物 いちごプリン	スパニッシュオムレツ さつま揚げとふきの煮物 アスパラとコーンのサラダ 米飯150g 味噌汁	ミートソーススパゲティ キャベツサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	さばのごまだれ焼き 角あげの煮物 大根の梅和え 味噌汁 米飯150g	酢鶏 小籠包 玉ねぎサラダ 中華スープ 米飯150g
おやつ			アイス			牛乳寒天	
夕	豆腐ステーキのそぼろがけ 桜えびと大根の煮物 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 米飯150g	ホキのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう もやしサラダ 味噌汁 米飯150g	豚バラ大根 キャベツのかにかま和え なすとしらすのしそ風味 味噌汁 米飯150g	めばるのみりん醤油焼き かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のゆず和え 米飯150g 味噌汁	筑前煮 いんげんのごま和え マカロニサラダ 味噌汁 米飯150g	塩豚丼 ほうれん草とトマトのサラダ 真だくさん汁	厚揚げとエビの炒め物 かぼちゃの煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁 米飯150g
	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	三色いなりの含煮 白菜のわさび和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	チキンボールの煮物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	野菜つみれの煮物 キャベツの辛子和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	角揚げの煮物 いんげんのごま和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	炒り豆腐 春菊のピーナツ和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	サラダステーキ なめたけおろし 味噌汁 米飯150g 牛乳	和風野菜炒め チンゲン菜のかにかま和え たまごソース 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮付 さつまいもサラダ 味噌汁 米飯150g	ハヤシライス ミモザサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	鶏肉のマスタード焼き アスパラのドレッシング和え 蓮根の金平 米飯150g 味噌汁	鮭のトマトソースがけ 白菜とツナの煮物 人参のマリネ コンソメスープ 米飯150g	天ぶらそば 大根と枝豆の和風サラダ 野菜ジュース	すき焼き風 温泉卵 ひじきとごぼうの和風サラダ 味噌汁 米飯150g	揚げ魚のみぞれがけ さつまいもの甘煮 人参の和風サラダ 味噌汁 米飯150g
おやつ			さつまいもとあんこケーキ			甘酒・せんべい	
夕	赤魚の磯辺焼き なすの揚げ浸し もやしとハムのサラダ 味噌汁 米飯150g	擬製豆腐 肉じゃが きゅうり酢の物 味噌汁 米飯150g	天津丼風 棒々鶏サラダ 中華スープ	豚肉のブルコギ風 じゃがバター 三色ナムル 味噌汁 米飯150g	鶏肉の葱塩焼き さつま揚げの煮物 もずく酢 味噌汁 米飯150g	たらのホイル焼き風 竹輪の煮物 中華サラダ 味噌汁 米飯150g	麻婆茄子 ほうれん草の香味サラダ 水餃子 味噌汁 米飯150g
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	じゃがいものそぼろ煮 菜の花の磯和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	さんまおろし煮 オクラのポン酢和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	肉詰めいなりの含煮 いんげんの生姜醤油和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	揚げボールの煮物 キャベツの磯和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	ウインナー入り野菜炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	スクランブルエッグ ミネストローネ 米飯150g 牛乳	がんもの含煮 白菜のわさび和え めかぶ佃煮 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	鶏肉のバジル焼き ツナと大根の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁 米飯150g	かにかまあんかけ炒飯 春巻き もやしの中華和え 中華スープ	さわらのゆず味噌焼き 筑前煮 白菜の香味サラダ 清汁 赤飯	豚肉のオイスター炒め おでん風煮物 きゅうりの即席漬 味噌汁 米飯150g	味噌煮込み風うどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜の即席漬 ジョア	カレイのマヨ焼き 角揚げの煮物 白菜のかにかま和え 味噌汁 米飯150g	チンジャオロース 桜えびと大根の煮物 中華風冷奴 白菜の生姜スープ 米飯150g
おやつ			おはぎ風			コーヒーゼリー	
夕	なすとピーマンの炒め物 かぶのみぞれ煮 キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁 米飯150g	絹厚揚げのきのこあんかけ さつま芋と蓮根の胡麻炒め 紅白なます 味噌汁 米飯150g	クリーム煮 ほうれん草炒め コールスローサラダ コンソメスープ 米飯150g	ホッケのごま塩焼き うま煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁 米飯150g	塩昆布と枝豆の塩つくね 人参しりしり いんげんのごまマヨ和え 味噌汁 米飯150g	ポークカレーライス 福神漬け・らっきょう もやしサラダ 味噌汁	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ えびとブロッコリーの塩炒め キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁 米飯150g
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	豆腐真丈の煮物 菜の花の磯辺和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	大根のそぼろ煮 キャベツの生姜醤油和え かつお節みそ 味噌汁 米飯150g 牛乳	京風がんもの煮物 いんげんのおかか和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	炒り豆腐 もやしドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	魚河岸揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	三色いなりの煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわしごま味噌煮 白菜のポン酢和え 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	鶏肉の七味味噌焼き ひじきの煮物 玉ねぎサラダ 清汁 米飯150g	焼きサバ丼 里芋の煮物 胡瓜の梅サラダ お吸い物	チキングラタン キャベツとコーンのサラダ ロールパン・ジャム ヤクルト	おろしとんかつ さつま揚げとふきの煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁 米飯150g	鶏肉の山賊焼き ジャーマンポテト オクラのおろし和え 味噌汁 米飯150g	白身魚のタルタル焼き 豚バラ大根 ほうれん草のゆず和え 味噌汁 米飯150g	豚しゃぶ風 ふろふき大根 玉ねぎとキュウリのサラダ 清汁 米飯150g
おやつ			今川焼			あんみつ	
夕	赤魚のおろし煮 なすの揚げびたし チンゲン菜の和え物 味噌汁 米飯150g	中華風炒り卵 かぶのかにあんかけ 春雨サラダ 味噌汁 米飯150g	豚肉の柳川風煮 中華クラゲの和え物 金時煮豆 味噌汁 米飯150g	ホキのきのこあんかけ 五目豆 大根のさっぱり和え 味噌汁 米飯150g	他人丼 アスパラのサラダ 味噌汁	鶏肉のみぞれ煮 野菜のソテー 紅白なます 味噌汁 米飯150g	厚揚げのどろろあんかけ じゃがいもそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の和え物 味噌汁 米飯150g
	29日(日)	30日(月)	31日(火)				
朝	エビふきよせの煮物 大根の和え物 味噌汁 米飯150g りんごジュース	野菜のソテー 白菜のわさび和え うにソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	白菜と豆腐のうま煮 菜の花の和え 味噌汁 米飯150g 牛乳				
昼	鶏肉の和風ムニエル アスパラベーコン炒め コールスローサラダ コンソメスープ 米飯150g	鮭チーズフライ ミートボールのトマト煮 大根の甘酢和え 味噌汁 米飯150g	野菜カレー ブロッコリーのサラダ 福神漬け・らっきょう 味噌汁				
おやつ			桜おやき				
夕	豚肉のポン酢炒め 高野豆腐の含煮 青菜のナムル 味噌汁 米飯150g	そぼろ丼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	鶏肉の葱塩焼き 里芋の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g				