



令和8年

3月

献立表



	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	1	2	3	4	5	6	7
昼食	赤飯 春雨スープ 小判焼き 酢めたサラダ 高菜漬け フルーツ ヨーグルト	親子丼 澄まし汁 大根の含め煮 牛乳かん フルーツソース	鯛とたけのこの 炊き込み御飯 花麩とワカメの すまし汁 花しゅうまい 菜の花と桜海老 の白和え 白桃ゼリー	米飯 五目とろろ汁 すき焼き風煮物 土佐酢和え たくあん漬け 豆乳ヨーグルト	米飯 赤だし味噌汁 魚の生姜煮 キャベツとツナ の和え物 なら漬け バナナ	ロールパン オニオンスープ 鮭の クリームパスタ 和風サラダ 甘夏ゼリー	ひき肉味噌 混ぜ御飯 中華スープ 温泉卵のあんかけ ひじきとキャベツ のマヨネーズ和え おろしりんご
	543Kcal	540Kcal	496Kcal	538Kcal	485Kcal	534Kcal	534Kcal
おやつ	菓子	あんぱん	小豆ケーキ	パパロア	ヨーグルトケーキ	ソフル	マスカット ゼリー
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	米飯 けんちん汁 親子煮 ほうれん草の ナッツ味噌和え しば漬け フルーツゼリー	高菜ベーコン 御飯 ワカメスープ なすと厚揚げの 含め煮 白菜の胡麻和え 白桃	米飯 豚汁 焼き塩鯖 ポテトサラダ 大根の漬物 フルーツ ヨーグルト	いなり寿司 親子にゅうめん 大根の ねぎみそおなか 甘酢しょうが フルーツ コンポート	豚井 豆入り のっぺい汁 白菜の 胡麻酢和え 牛乳かん フルーツソース	米飯 澄まし汁 牛肉となすの 胡麻炒め ほうれん草の お浸し 胡瓜の醤油漬け 豆乳ヨーグルト	米飯 ねぎと生姜の スープ 麻婆豆腐 酢めた 高菜漬け バナナ
	451Kcal	423Kcal	682Kcal	560Kcal	531Kcal	471Kcal	465Kcal
おやつ	菓子	ミニたいやき	カスタード プディング	おはぎ	バナナケーキ	コーヒーゼリー	パパロア
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	赤飯 春雨と大根の スープ 鶏肉の松風焼き うの花 なら漬け 黄桃ゼリー	米飯 澄まし汁 鶏肉の つくね焼き くるみと和え なら漬け みかん ヨーグルト	米飯 豆入り のっぺい汁 魚の辛味煮 焼きなす 粕漬け 甘夏ゼリー	米飯 白菜としめじの 中華スープ ポークチャップ シルバーサラダ しば漬け 白桃	カレーライス コンソメスープ キャベツとささみ の胡麻和え フルーツ ヨーグルト 福神漬け	おにぎり 肉うどん 里芋の煮物 野沢菜 牛乳かん フルーツソース	混ぜごはん 野菜スープ なすと天ぷらの 含め煮 スパゲティ サラダ フルーツ コンポート
	587Kcal	515Kcal	510Kcal	563Kcal	566Kcal	558Kcal	495Kcal
おやつ	菓子	蒸しあんぱん	クリームパン	ブラウニー	青りんごゼリー	回転焼	おはぎ
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	米飯 味噌汁 鶏肉の五目蒸し プロテイン サラダ 胡瓜の醤油漬け バナナ	パン コーンクリーム スープ デミグラス ハンバーグ トマトとレタス のツナサラダ 豆乳ヨーグルト	牛井 かき卵汁 みぞれ和え 甘夏ゼリー	米飯 澄まし汁 くるくる焼き豚 南瓜サラダ 胡瓜の醤油漬け おろしりんご	おにぎり ちゃんぽん 胡麻豆腐 昆布の佃煮 フルーツゼリー	ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ みかん ヨーグルト	牛肉の中華風 混ぜ御飯 春雨スープ 南瓜の煮物 カレーマヨネーズ サラダ フルーツ ヨーグルト
	505Kcal	554Kcal	550Kcal	669Kcal	413Kcal	545Kcal	472Kcal
おやつ	菓子	くず餅	白あんぱん	ココア蒸しケーキ	バウムクーヘン	あべかわ寒天	ミニたいやき
	29	30	31	※11日（水）21日（土）はおやつ作りで『おはぎ』 を予定しています。 ※3日（火）は雛祭りで旬の素材を使ったメニューを 予定しています。			
昼食	米飯 けんちん汁 牛肉と大根の オスターソース煮込み たらもサラダ つぼ漬け 白桃	米飯 さつま汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの 白和え たくあん漬け 牛乳かん フルーツソース	米飯 ワカメスープ 魚の揚げ野菜 あんかけ 海苔としらすの 白和え 胡瓜の醤油漬け フルーツ コンポート				
	528Kcal	664Kcal	542Kcal				
おやつ	菓子	リングドーナツ	とろける 杏仁豆腐				

