



2026年3月

# 献立表



	2月23日（月）	2月24日（火）	2月25日（水）	2月26日（木）	2月27日（金）	2月28日（土）	3月1日（日）
朝食	鮭粥 漬物 小松菜のツナ和え 果物（洋なし缶）	食パン ジャム 白菜のスープ煮 牛乳 果物（黄桃缶）	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物（白桃缶）	バターロール ジャム ブロッコリーのドレ和え 牛乳 ヨーグルト（いちご）	白粥 漬物 ちくわの煮物 果物（パイン缶）	白粥 漬物 キャベツの和え物 果物（みかん缶）	メロンパン 炒り卵 牛乳 果物（バナナ）
昼食	御飯 豆腐の肉味噌かけ れんこんの香味炒め しろ菜のマヨ和え 清汁（湯葉）	御飯 牛肉の中華炒め ふきの旨煮 春雨サラダ 中華スープ（冬瓜）	御飯 鮭のつけ焼き 添え（大根おろし） 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁（麩）	御飯 ロールキャベツ（トマトソース） 小松菜ソテー 海藻サラダ フルーツ和え	御飯 豚肉と茄子の炒め物 たけのこの旨煮 しろ菜の辛子和え 味噌汁（なめこ）	御飯 カレーうどん ポテトサラダ ココアムース	栗赤飯 かれいの煮付け 添え（白ねぎ） ひじき煮 チンゲン菜のごまマヨ和え 清汁（花ふ）
夕食	御飯 鶏の山椒焼き 添え（白ねぎ） さつま芋の甘露煮 アスパラのドレ和え 味噌汁（しめじ）	御飯 ミートオムレツ 添え（彩り野菜） スナップエンドウソテー もやしの和え物 コンソメスープ（マッシュルーム）	御飯 豚肉といんげんの和風炒め 卵の花 カリフラワーのごまドレ和え 味噌汁（チンゲン菜）	御飯 鶏肉とかぶの煮物 アスパラ炒め とろろとオクラの和え物 味噌汁（チンゲン菜）	御飯 さばの塩焼き 添え（甘酢生姜） れんこんのそぼろ炒め 菜の花の白和え 味噌汁（大根菜）	御飯 ブルコギ ごぼうのピリ辛炒め きゅうりの酢の物 中華スープ（コーン）	御飯 鶏肉のレモン焼き 添え（ブロッコリー） せんまいの煮物 春菊のお浸し 味噌汁（えのき）

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年3月

# 献立表



	3月2日（月）	3月3日（火）	3月4日（水）	3月5日（木）	3月6日（金）	3月7日（土）	3月8日（日）
朝食	白粥 漬物 しろ菜と平天の煮物 果物（パイン缶）	食パン ジャム ハムサラダ 牛乳 果物（白桃缶）	白粥 漬物 白菜のツナ炒め 果物（みかん缶）	バターロール ジャム フレンチサラダ 牛乳 ヨーグルト（ブルーベリー）	白粥 漬物 さつま揚げ団子の旨煮 果物（洋なし缶）	白粥 漬物 ほうれん草のじゃこ和え 果物（黄桃缶）	ミニ山シュガー スパゲティサラダ 牛乳 果物（バナナ）
昼食	御飯 牛皿 枝豆がんも煮 キャベツのドレ和え 味噌汁（なめこ）	ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 菜の花辛子和え 赤だし（巻き麺）	ハヤシライス ブロッコリーのドレ和え デザートムース（いちご）	御飯 さばの味噌煮 添え（ごぼう） 里芋の旨煮 ほうれん草の和え物 清汁（湯葉）	御飯 豚大根 なすの甘辛炒め ふきのかか和え 味噌汁（じゃがいも）	御飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 添え（アスパラ） れんこん金平 カリフラワーのドレ和え 味噌汁（揚げ）	御飯 鶏肉の香草焼き 添え（グラッセ） たけのこソテー 小松菜のドレ和え コンソメスープ（えのき）
夕食	御飯 豚肉の甘酢炒め 白花豆煮 焼きなすの生姜醤油和え 味噌汁（玉葱）	御飯 太刀魚の蒲焼き 添え（白ねぎ） かぶの旨煮 アスパラのドレ和え 味噌汁（そうめん）	御飯 鶏肉の塩だれ炒め 若竹煮 スナップエンドウの和え物 味噌汁（大根菜）	御飯 卵焼ききのこあんかけ しろ菜ソテー 春雨の酢の物 味噌汁（もやし）	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ 添え（いんげんソテー） 蒸しシューマイ（かに） チンゲン菜の和え物 味噌汁（わかめ）	御飯 鮭のバター醤油焼き 添え（ししどう） さつまいも煮 ごぼうサラダ 味噌汁（白菜）	御飯 豚肉のキャベツ炒め ねぎ焼き オクラの梅ドレ和え 味噌汁（麺）

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年3月

# 献立表



	3月9日（月）	3月10日（火）	3月11日（水）	3月12日（木）	3月13日（金）	3月14日（土）	3月15日（日）
朝食	若菜粥 漬物 かぼちゃの煮物 果物（白桃缶）	食パン ジャム ブロッコリーサラダ 牛乳 果物（みかん缶）	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物（パイン缶）	バターロール ジャム ソーセージソテー 牛乳 ヨーグルト（オレンジ）	白粥 漬物 チンゲン菜のツナ和え 果物（黄桃缶）	白粥 漬物 麩の卵とじ 果物（洋なし缶）	ミニ抹茶ツイスト アスパラサラダ 牛乳 果物（バナナ）
昼食	御飯 麻婆豆腐 ちくわの甘辛炒め チンゲン菜の中華和え 中華スープ（もやし）	御飯 白身魚のカレーパン粉 焼き 添え（粉ふき芋） ビーフンソテー スナップエンドウのドレ和え コンソメスープ（マッシュルーム）	御飯 スペイン風オムレツ 添え（キャベツ） ごぼうの香り炒め オクラのあっさり和え 味噌汁（なめこ）	御飯 チンジャオロース チヂミ もやしのナムル 中華スープ（冬瓜）	ふりかけ御飯（たらこ） にゅうめん なすの揚げ浸し ストロベリーゼリー	御飯 ほっけの白みそソース 添え（オクラ） 卵の花 いんげんのマヨ和え 清汁（花麩）	御飯 豚肉の野菜炒め たけのこの土佐煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁（かぼちゃ）
夕食	御飯 牛肉と茄子の炒め物 かぶの煮物 アスパラのドレ和え 味噌汁（しめじ）	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 添え（人参） れんこんの旨煮 しろ菜の信田和え 清汁（湯葉）	御飯 豚肉と白菜の和風煮 いんげんのソテー カリフラワーのごまだれ和え 味噌汁（里芋）	御飯 めばるの煮付け 添え（ふき） 高野の煮物 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁（わかめ）	御飯 豚肉の生姜焼き 添え（ブロッコリー） さつま芋のレモン煮 春菊のドレ和え 味噌汁（揚げ）	御飯 鶏牛蒡 ちくわ磯辺揚げ キャベツのドレ和え 味噌汁（小松菜）	御飯 牛肉ときのこの和風炒め 里芋の田舎煮 かぶの和え物 味噌汁（豆腐）

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年3月

# 献立表



	3月16日（月）	3月17日（火）	3月18日（水）	3月19日（木）	3月20日（金）	3月21日（土）	3月22日（日）
朝食	白粥 漬物 大根菜の炒め煮 果物（みかん缶）	食パン ジャム マカロニサラダ 牛乳 果物（洋なし缶）	白粥 漬物 がんも煮 果物（黄桃缶）	バターロール ジャム 肉団子スープ煮 牛乳 ヨーグルト（イチゴ）	白粥 漬物 菜の花のお浸し 果物（白桃缶）	白粥 漬物 さつま芋の甘露煮 果物（パイン缶）	北海道ミルクパン ツナサラダ 牛乳 果物（バナナ）
昼食	焼き鳥丼 金平ごぼう ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（もやし）	御飯 大和煮 しろ菜炒め カリフラワーのドレ和え 味噌汁（揚げ）	御飯 あじの甘酢あんかけ 金時豆煮 スナップえんどうのドレ和え 味噌汁（かぼちゃ）	昔ながらのポークカレー 漬物（福神漬） コールスローサラダ フルーツ和え	御飯 天ぷらの盛り合わせ 添え（天つゆ） 京風たまご 清汁（花麩） 水ようかん	御飯 白身魚のピーナツ味噌 焼き 添え（山菜） ちくわの金平 アスパラの和え物 味噌汁（ごぼう）	御飯 チャプチエ風 じゃが芋煮 チングン菜のピーナツ和え 中華スープ（筍）
夕食	御飯 さわらの幽庵焼き 添え（なます） しめじ炒め 小松菜のドレ和え 味噌汁（麩）	御飯 ポークチャップ こんにゃくのそぼろ炒め 白菜のドレ和え コンソメスープ（えのき）	御飯 揚げ出し豆腐 たけのこと平天の炒め煮 チングン菜のゆずドレ和え 味噌汁（そうめん）	御飯 鶏の香梅ソースかけ 添え（オクラ） かぶの水晶煮 いんげんのかか和え 味噌汁（なめこ）	御飯 牛肉のスタミナ炒め 白菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁（ほうれん草）	御飯 ハンバーグ 添え（人参グラッセ） きのこソテー カリフラワーの和え物 コンソメスープ（わかめ）	御飯 豚しゃぶ（温） ふきの煮物 もずく酢 味噌汁（冬瓜）

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年3月

# 献立表



	3月23日（月）	3月24日（火）	3月25日（水）	3月26日（木）	3月27日（金）	3月28日（土）	3月29日（日）
朝食	梅じそ粥 漬物 平天の甘辛炒め 果物（黄桃缶）	食パン ジャム かぶのコンソメ煮 牛乳 果物（パイン缶）	白粥 漬物 しろ菜炒め煮 果物（洋なし缶）	バターロール ジャム ワインナーのスープ煮 牛乳 ヨーグルト（ブルーベリー）	白粥 漬物 めばるの煮付け 添え（大根） 果物（みかん缶）	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物（白桃缶）	はちみつパン ほうれん草とツナの和え物 牛乳 果物（バナナ）
昼食	御飯 太刀魚のつけ焼き 添え（甘酢生姜） なすのそぼろ煮 もやしのゆずドレ和え 味噌汁（大根菜）	御飯 かに玉 焼き餃子 小松菜のかか和え 中華スープ（えのき）	ぶりかけごはん（鮭） ミートソーススパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ（マッシュルーム） デザートムース（バナナ）	御飯 タンドリーチキン 添え（カリフラワー） れんこんのオランダ煮 スナップエンドウのドレ和え 味噌汁（玉葱）	御飯 豆腐の牛肉のせ アスパラ炒め 白菜の和え物 味噌汁（ちくわ）	鶏天丼 大豆煮 菜の花の和え物 味噌汁（なす）	御飯 おさかなフライ 添え（キャベツ） たけのこの炒め煮 チンゲン菜のしそドレ和え 味噌汁（豆腐）
夕食	御飯 鶏肉の青じそ風味焼 添え（スナップエンドウ） れんこんの炒め物 オクラのおろし和え 味噌汁（かぼちゃ）	御飯 豚肉と里芋の煮物 ごぼうの香味炒め ブロッコリーのドレ和え 味噌汁（麸）	御飯 たらの南蛮漬け ぜんまいと厚揚げの炒め煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁（なめこ）	御飯 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 ほうれん草の錦糸和え 清汁（わかめ）	御飯 肉団子の中華あん 春巻き 春菊の和え物 中華スープ（オクラ）	御飯 牛肉の赤ワイン煮 添え（ブロッコリー） 小松菜ソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ（しめじ）	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃがいも炒め きゅうりの酢の物 味噌汁（そうめん）

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年3月

# 献立表

	3月30日（月）	3月31日（火）					
朝食	白粥 漬物 冬瓜煮 果物（パイン缶）	食パン ジャム カリフラワーサラダ 牛乳 果物（みかん缶）					
昼食	御飯 牛肉といんげんの和風炒め かぼちゃのいとこ煮 オクラのかか和え 味噌汁（えのき）	チキンカレーライス 添え（福神漬） アスパラサラダ ももゼリー					
夕食	御飯 ミートオムレツ 添え（人参グラッセ） れんこんの煮物 白菜のゆずドレ和え コンソメスープ（玉葱）	御飯 豚肉のオイスター炒め しろ菜の煮浸し 海藻サラダ 中華スープ（春雨）					

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。