２０２６年

3月 献立表

	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） ゼリー 牛乳	黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（トリ） コーンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード＆マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ 果物	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ	ごはん さわらの幽庵焼 豚しゃが 煮なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 ほうれん草の和え物	ごはん 中華風煮 シュウマイ ふりかけ
選択食				ごはん 鶏から揚げのマリネ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん タラのホイル焼ｱｸｱﾊﾟｯﾂｧ風 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん さわらの梅煮 けんちん煮 ほうれん草の和え物	
夕	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンドリーチキン 豆腐洋風きのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生姜焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え 桜餅 行事食	ごはん チキン南蛮 厚揚げみそ炒め煮 白菜の中華和え	ばら寿司 すまし汁 果物	ごはん ヘルシーミートローフ ポテトサラダ ペイザンスープ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 れんこんとひじきの白和え
選択食			ひな祭り	ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え とうふ汁 果物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ ペイザンスープ	

	8	9	10	11	12	13	14
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（トリ） コーンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード＆マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 白菜とシラスのお浸し 果物	ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ つけもの	具だくさんミートスパゲッティ かぼちゃサラダ 果物	ごはん さわらの山椒焼き 厚揚げと貝柱の旨煮 胡瓜のおかか和え	ごはん 白身魚から揚げ 中華風炒り豆腐 もやしナムル 果物	ごはん ポークソテー エビ炒り卵 もやしナムル 果物	ごはん 酢豚 わかめスープ 中華和えもの 果物
選択食					ごはん タラのから揚げ甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 果物	ごはん ミートボールトマト煮込み じゃがいもバター醤油炒め 和えもの	
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうの柳川風 土佐和え	ごはん あじ塩焼 とり肉豆腐 ほうれん草のごま和え	ごはん 白身魚あんかけ 鳥じゃが 小松菜の和え物	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 だし巻き卵 里いもの柚子香煮 菜の花の梅肉和え	ごはん 天ぷら 酢のもの 赤だし	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼 卵チャンプルー ツナごぼうサラダ
選択食					味付ご飯 すき焼き風煮 菜の花の梅肉和え	ごはん さばのゴマみそ焼き 炊き合わせ 酢のもの	

	15	16	17	18	19	20　春分の日	21
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（ツナ） コーンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） フルーツゼリー 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード＆マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき卵汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の豆煮 インゲンのごま和え	ごはん 鶏肉の甘酢あん しめじと厚揚げのおろし煮 白菜のお浸し	親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉きんぴら 小松菜きなこ和え	具だくさんちゃんぽんうどん 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食				ぶっかけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん さわらの山椒みそ焼き 五目豆 ごま酢和え	ビビンバ丼 二色きんぴら ごま和え	
夕	ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 サワー漬	ごはん さばの味噌煮 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズかけ キッシュ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	たけのこの洋風ピラフ 南瓜のそぼろ煮 サラダ 果物 「たけのこ」 食育献立	ごはん 鶏のから揚げ ビーンズサラダ コンソメスープ	ごはん あじの照り焼 ひじき豆 もやし甘酢和え
選択食				ごはん さけのムニエルきのこソース ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	辛みそつけ麺 南瓜の煮つけ 酢のもの 果物	ごはん タラの香草パン粉焼 ビーンズサラダ ホワイトポタージュ	

	22	23	24	25	26	27	28
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） ゼリー 牛乳	黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（トリ） コーンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード＆マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ 果物	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ	ごはん さわらの幽庵焼 豚しゃが 煮なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 ほうれん草の和え物	ごはん 中華風煮 シュウマイ ふりかけ
選択食				ごはん 鶏から揚げのマリネ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん タラのホイル焼ｱｸｱﾊﾟｯﾂｧ風 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん さわらの梅煮 けんちん煮 ほうれん草の和え物	
夕	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンドリーチキン 豆腐洋風きのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生姜焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げみそ炒め煮 白菜の中華和え	ばら寿司 すまし汁 果物	ごはん ヘルシーミートローフ ポテトサラダ ペイザンスープ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 れんこんとひじきの白和え
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え とうふ汁 果物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ ペイザンスープ	

	29	30	31				
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（トリ） コーンスープ 牛乳				
昼	ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 白菜とシラスのお浸し 果物	ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ つけもの	具だくさんミートスパゲッティ かぼちゃサラダ 果物				
選択食							
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうの柳川風 土佐和え	ごはん あじ塩焼 とり肉豆腐 ほうれん草のごま和え	ごはん 白身魚あんかけ 鳥じゃが 小松菜の和え物				
選択食							

・ 常食Ａの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。
・ 昼・夕でメニューが２種類載っている日は、選択メニュー実施日です。
・ 栄養部のページはこちらです。