



令和8年3月 献立表

	21 (土)	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)
朝食	ご飯又はパン みそ汁 切り昆布の煮物 アスパラの和え物 のりつくだ煮 317	ご飯又はパン みそ汁 五目豆 長芋のゆかり和え もろみ風味噌 368	ご飯又はパン みそ汁 がんとどきの含め煮 さつまいもの白和え 漬物(きゅうり) 421	ご飯又はパン みそ汁 高野豆腐の含め煮 セロリの和え物 漬物(たくあん) 330	ご飯又はパン みそ汁 お魚豆腐の煮物 うぐいす豆 漬物(梅漬) 409	ご飯又はパン みそ汁 はんぺんの煮物 筍の梅味噌和え ふりかけ(かつお) 331	ご飯又はパン みそ汁 かにかつみれの煮物 キャベツの彩り酢物 もろみ風味噌 318	ご飯又はパン みそ汁 オムレツ カリフラワーのマヨ和え 梅びしお 397	ご飯又はパン みそ汁 切干大根の煮付 長芋の和え物 漬物(しば) 346	ご飯又はパン みそ汁 ミートボールのケチャップソテー アスパラのツナ和え 漬物(たくあん) 355
	ご飯 肉豆腐 金平ごぼう 春菊のゆず和え 清汁 グレーゼリー 588	ご飯 鮭のタルタル焼き 筍とさつまいもの炒め物 もやしのおかか和え みそ汁 ヨーグルト 536	* ちゃんぽん ギョーザ きゅうりの酢の物 プリン 627	ご飯 豚肉のはちみつ焼き ブロッコリーのソテー 水菜と玉ねぎの和え物 かき玉汁 パインゼリー 588	* 三色丼 華風炒め オクラの生姜和え みそ汁 オレンジ 499	ご飯 めばるのポン酢かけ 菜の花の炒め物 なすのピーナッツ和え のっぺい汁 ミルクプリン 508	ご飯 ハニーマスタードチキン スパソテー 南瓜のサラダ ワカメスープ フルーツ缶 648	ご飯 さわらの幽庵焼き チンゲン菜とベーコンの炒め物 枝豆とトマトの和え物 みそ汁 ピーチゼリー 565	ご飯 鶏肉の香味焼き さつまいもの甘煮 小松菜の辛子和え 清汁 フルーチェ(みかん) 525	* ポークカレー ミニコロケ 青菜の中華和え ベリーミックスゼリー 587
間食	焼きドーナツいちご ラフランスゼリー レモンティー	* カフェオレ	クリームコンフェ 杏仁豆腐 グリーンティー	バウムクーヘン 抹茶プリン 牛乳	もみじ饅頭 マンゴプリン ミルクティー	ムーンライト ココアムース レモンティー	まがりせんべい 青りんごゼリー カフェオレ	《セレクト》 オレンジゼリー 牛乳	* グリーンティー	《セレクト》 ストロベリーゼリー ミルクティー
夕食	ご飯 卵巾着 カリフラワーの炒め物 キャベツのドレ和え 483	ご飯 肉団子と野菜のスープ煮 春雨のソテー 菜の花のナムル 474	ご飯 筑前煮 なすとピーマンの炒め物 大根の梅肉和え 421	ご飯 白身魚のピカタ トマトのチーズ焼き チンゲン菜の中華和え 401	ご飯 厚揚げのみそマヨネーズ焼き ひじきの煮物 長芋のわさび和え 483	ご飯 牛肉のスタミナ炒め ふきの炒め煮 白菜と根みつばのお浸し 512	ご飯 赤魚の香味焼き ふるふき大根 青菜のなめたけ和え 428	ご飯 肉じゃが れんごんの金平 なすの生姜和え 443	ご飯 さばのえのきあんかけ キャベツの炒め物 野菜のぬた和え 470	ご飯 海老のオイスターソース炒め 筍の煮付 マカロニサラダ 451

	31 (火)
朝食	ご飯又はパン みそ汁 金平れんこん ほうれん草のレモンしょうゆ和え ふりかけ(たまご) 372
	ご飯 豚肉の節しょうゆ焼き ひじきの煮物 白菜のわさび和え みそ汁 オレンジゼリー 559
間食	《セレクト》 レモンゼリー レモンティー
夕食	ご飯 ぶりの照焼 高野豆腐の含め煮 オクラの梅肉和え 489