

# 令和8年3月予定献立表

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7		
朝食	食パン イチゴジャム ミートボール スパゲティーサラダ コーンポタージュ	ご飯 彩り野菜の卵焼き おくらのおかか和え 桜田夫	雑炊 ニシンの甘露煮 キャベツの胡麻和え 梅干し	ロールパン りんごジャム 目玉焼き マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのｶｰﾏﾖ ふりかけ 味噌汁(なす・ねぎ)	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 小松菜と蒲鉾の和え物	ご飯 チキンボールの煮物 ブロッコリーの和風ﾏﾖ のり佃煮		
昼食	赤飯 サワラの照り焼き 切干大根の煮物 春菊の胡麻和え	ご飯 メルルーサの塩麹焼 さつま芋の煮物 いんげんのピーナッツ和え 豚汁	散らし寿司 花がんもの含め煮 ほうれん草の白和え すまし汁(あさり・みつば)	ご飯 エビチリ 手作りしゅうまい もやしとにらのお浸し	麦飯 ミックスフライ ぜんまいとさつま揚げの煮物 とろろ	味噌煮込みうどん 白身フライ 春菊のなめ茸和え 抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	サンドイッチあんパン 海草サラダ コーンポタージュ りんごコンポート		
夕食	ご飯 豚肉の青紫蘇風味 里芋の煮物 冷奴	ゆかりごはん 蒸し鶏の味噌ﾏﾖかけ 枝豆しんじょうの煮物 ほうれん草のからし和え	ご飯 サバの味噌煮 南瓜の甘煮 おくらの子和え	ご飯 鶏肉と大豆の田楽味噌炒め ふきの煮物 冷奴ナムル風	ご飯 ぶりの煮付け 刻昆布と大豆の煮物 春菊の磯和え	ご飯 豚肉の香味焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のゆかり和え	ご飯 カレイの煮付け なすとピーマンのみそ炒め 小松菜のしらす和え		
3時	牛乳 せんべい	牛乳 セレクト	牛乳 ひなあられ 甘酒	牛乳 チョコレートｸﾚｰﾌﾟ	牛乳 ココアワッフル	牛乳 いちご大福	牛乳 エクレア		
	1544kcal 蛋白質 56.3g 脂質 50.1g 炭水化物 204.7g 食塩 7.2g	1513kcal 蛋白質 54g 脂質 39.7g 炭水化物 219.5g 食塩 5.7g	1499kcal 蛋白質 56.3g 脂質 43.1g 炭水化物 205.3g 食塩 8.3g	1494kcal 蛋白質 57g 脂質 47.7g 炭水化物 185g 食塩 5.4g	1497kcal 蛋白質 74.4g 脂質 44.9g 炭水化物 207.3g 食塩 6.2g	1479kcal 蛋白質 58.7g 脂質 36.6g 炭水化物 212.3g 食塩 9.2g	1485kcal 蛋白質 44.9g 脂質 46g 炭水化物 212.3g 食塩 6.4g		
朝食	雑炊 ｲﾝｼﾞﾝの生姜煮 菜の花のお浸し 梅干し	ご飯 魚河岸揚げの煮物 いんげんのおかか和え 桜田夫 味噌汁(さつま芋・ねぎ)	ご飯 高野豆腐の煮物 春菊の胡麻和え 昆布の佃煮 味噌汁(なす・油揚げ)	あんぱん・チョコレート オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 ミートボール かぼちゃサラダ ふりかけ 味噌汁(わかめ・ねぎ)	ご飯 納豆 ツナじゃが 菜の花のお浸し	ロールパン イチゴジャム スクランブルエッグ スパゲティーサラダ		
昼食	牛丼 温泉卵 チンゲン菜の磯和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	ご飯 てんぷら(さつまいも・かしわ) 卵豆腐のかにあんかけ きゅうりともずくの酢の物	菜飯 赤魚の焼き浸し かぼちゃのいとこ煮 いんげんとえのきの浸し	五穀ご飯 アジフライ 大根のきんぴら とろろ	キーマカレー 野菜サラダ ヨーグルト和え	ソース焼きそば 錦糸焼売 春菊のしらす和え 中華ｽｰﾌﾟ	えびピラフ ハートコロケ 海草サラダ コンソメｽｰﾌﾟ(しいたけ)		
夕食	ご飯 回鍋肉 えびしゅうまい 春雨サラダ	ご飯 さわらの西京焼き ひじきの煮物 三色煮豆	ご飯 蒸し鶏のわさびﾏﾖかけ さつま芋の甘煮 キャベツの生姜和え	ご飯 豚肉の焼き肉風 里芋の煮ころがし 小松菜とわかめの和風ﾏﾖ和え	ご飯 擬製豆腐 ふきとしめじのジャコ煮 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 鶏のおろしポン酢 ひじきの煮物 手作りかぼちゃサラダ	ご飯 太刀魚のムニエル きんぴらごぼう 冷奴梅風味		
3時	牛乳 ミニあんまん	牛乳 どら焼き	牛乳 ずんだ白玉	牛乳 もみじ饅頭 クリーム	牛乳 チョコレートﾌﾞﾘﾝ	牛乳 ケーキドーナツ	牛乳 杏仁豆腐		
	1526kcal 蛋白質 59.9g 脂質 46.1g 炭水化物 205.8g 食塩 9.1g	1490kcal 蛋白質 51.3g 脂質 32.7g 炭水化物 233.5g 食塩 5.8g	1503kcal 蛋白質 58.7g 脂質 33.6g 炭水化物 222.8g 食塩 4.2g	1509kcal 蛋白質 40.4g 脂質 51.6g 炭水化物 210.9g 食塩 6.2g	1492kcal 蛋白質 45g 脂質 46.4g 炭水化物 193g 食塩 7.2g	1497kcal 蛋白質 52.2g 脂質 48.6g 炭水化物 193.9g 食塩 7.4g	1504kcal 蛋白質 44g 脂質 56.1g 炭水化物 199.3g 食塩 7.5g		
朝食	ご飯 えびつみれの煮物 ほうれん草のゆかり和え 鯛みそ 味噌汁(卵・小町麩)	雑炊 卵の花の炒り煮 小松菜ごま和え ふりかけ	ご飯 チキンボールのクリーム煮 ブロッコリーのおかか和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	食パン りんごジャム 目玉焼き ポテトサラダ コーンポタージュ	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 チンゲン菜の中華和え 金山寺味噌	ご飯 厚揚げ煮物 おくらのにらす和え 桜田夫	あんぱん・クリームパン ミートオムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ		
昼食	わかめごはん 鰯のもと焼き 肉団子の甘辛煮 漬物	ご飯 カニクリームコロケ 高野豆腐含め煮 もやしサラダ 味噌汁(しいたけ・葉大根)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 ぜんまいの煮物 とろろ	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き スパゲティーナポリタン キャベツの生姜和え	鶏めし 茄子はさみ揚 菜の花の酢味噌和え すまし汁(はんぺん・みつば)	山菜そば 大学芋 もやしとちくわのﾏﾖ和え 白桃缶	ご飯 豚肉のｶｰ風味 温泉卵 いんげんの生姜和え		
夕食	ご飯 八宝菜 かにしゅうまい ザーサイ油炒め	五目御飯 ほっけの塩焼き なすとピーマンのみそ炒め チンゲン菜のわさび和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 大豆の煮物 玉子豆腐のあんかけ	ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋のソース炒め 春雨とひじきのサラダ	ご飯 サバの味噌煮 もやしとピーマンの炒め物 春菊の磯和え	ご飯 煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 ブロッコリーとえびのサラダ	ご飯 豆腐とえびの中華うま煮 飲茶 おくらのにらす		
3時	牛乳 やわらか団子黒ゴマ	牛乳 チョコバナナ	牛乳 おはぎ	牛乳 いちごシフォンケーキ	牛乳 セレクト	牛乳 手作りレーズン蒸しパン	牛乳 やわらか桜だんご		
	1528kcal 蛋白質 54.1g 脂質 51.4g 炭水化物 199.5g 食塩 10.5g	1491kcal 蛋白質 46.1g 脂質 50.4g 炭水化物 198g 食塩 7.2g	1508kcal 蛋白質 63.8g 脂質 34.2g 炭水化物 221g 食塩 10.1g	1528kcal 蛋白質 50.4g 脂質 49.9g 炭水化物 208.1g 食塩 8g	1525kcal 蛋白質 52.4g 脂質 50.9g 炭水化物 200.8g 食塩 7.6g	1471kcal 蛋白質 45.1g 脂質 33.2g 炭水化物 232.9g 食塩 8.9g	1514kcal 蛋白質 55.4g 脂質 49.5g 炭水化物 200.8g 食塩 5.2g		
朝食	ご飯 納豆 えびつみれの煮物 ブロッコリーの浸し 味噌汁(わかめ)	ご飯 ウインナー玉子巻 いんげんとえのきの浸し 昆布の佃煮	雑炊 ニシンの甘露煮 小松菜の生姜和え 梅干し	食パン イチゴジャム ポトフ スパゲティーサラダ	ご飯 魚河岸揚げの煮物 菜の花とかまぼこのわさび和え ふりかけ	ご飯 がんもの煮物 おくらのにらす のり佃煮	ご飯 ミートボール いんげんのピーナッツ和え 梅びしお 味噌汁(わかめ)		
昼食	ご飯 酢豚 錦糸焼売 きゅうりともずくの酢の物	ゆかりごはん 鰯の照り焼き 刻昆布の煮物 煮豆 すいとん	ご飯 カキフライ ふきの煮物 漬物(しば漬け) 味噌汁(あさり・わけぎ)	海鮮ちらし寿司 茶碗蒸し 春菊の胡麻和え すまし汁(花ふ・みつば)	ロコモコ丼 春雨サラダ ジュリエンスｰﾌﾟ パイナップル	肉うどん コロケ ブロッコリーのｶｰﾏﾖ バナナ	ポークカレー カニサラダ ヨーグルト和え		
夕食	菜飯 タラの幽庵焼き さつま芋のきんぴら ほうれん草の浸し	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース スパゲティーナポリタン 海草サラダ	ご飯 豚肉の焼き肉風 きんぴらごぼう いんげんの梅かつおあえ	いりこ菜飯 豆腐の肉味噌あんかけ 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 魚と野菜の甘酢あん 里芋の煮ころがし 冷奴ナムル風	ご飯 親子煮 なすとピーマンのみそ炒め 春菊の辛し和え	ご飯 さばのレモン焼き 卵豆腐のえびあんかけ 菜の花のお浸し		
3時	牛乳 ピーノ	牛乳 人形焼き	牛乳 ワッフル	牛乳 ようかんロール	牛乳 葛まんじゅう	牛乳 やわらかおかき	牛乳 コーヒーゼリー		
	1537kcal 蛋白質 55g 脂質 48.2g 炭水化物 204.8g 食塩 7.4g	1501kcal 蛋白質 51.2g 脂質 33g 炭水化物 238.6g 食塩 9g	1483kcal 蛋白質 48.4g 脂質 49.9g 炭水化物 198.5g 食塩 7.8g	1517kcal 蛋白質 50g 脂質 50.6g 炭水化物 200.8g 食塩 7.9g	1548kcal 蛋白質 47.4g 脂質 39.3g 炭水化物 235.6g 食塩 6.9g	1546kcal 蛋白質 51.4g 脂質 50.2g 炭水化物 208.5g 食塩 9.5g	1524kcal 蛋白質 51g 脂質 55.3g 炭水化物 192.4g 食塩 7.2g		
朝食	ロールパン イチゴジャム チーズオムレツ スパゲティーサラダ コーンポタージュ	ご飯 焼き豆腐としめじの煮物 チンゲン菜の中華和え 桜田夫 味噌汁(人参・えのき)	ご飯 さつま揚げの煮物 キャベツの生姜和え のり佃煮 味噌汁(わかめ・ねぎ)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>3月行事食・手作りおやつ予定</b></p> <p><b>3日 昼食おやつ ひな祭り行事食</b></p> <p><b>6日 おやつ いちご大福</b></p> <p><b>10日 おやつ ずんだ白玉</b></p> <p><b>14日 昼食 ホワイトデー行事食</b></p> <p><b>18日 おやつ いちごシフォンケーキ</b></p> <p><b>25日 昼食 フッフェ</b></p> <p><b>31日 おやつ シュークリーム</b></p> </div>					
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き カレーポテト もやしの梅ﾄﾞﾚｯｻﾗﾀﾞ	ご飯 鮭のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き かぶの煮物 白菜のゆずみそ和え	ご飯 鶏のうまみ焼 大豆の煮物 春菊のお浸し						
夕食	ご飯 めばるの煮付け 煮奴 小松菜のお浸し	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 春巻き なめ茸おろし	ご飯 あじの南部焼 南瓜とレーズンのグラッセ マカロニサラダ						
3時	牛乳 レモンケーキ	牛乳 手作りプリン	牛乳 手作りシュークリーム						
	1501kcal 蛋白質 56.9g 脂質 47.1g 炭水化物 197g 食塩 7.1g	1490kcal 蛋白質 54.1g 脂質 50.6g 炭水化物 192g 食塩 5.5g	1530kcal 蛋白質 59g 脂質 40.4g 炭水化物 218.2g 食塩 6g						