

令和8年3月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31					
朝	ごはん みそ汁 キャベツ ウインナー	ごはん みそ汁 はす 厚揚げ	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁 しめじ ほうれん草 バンコン
昼	ごはん みそ汁 豚キムチ サラダ プリン	ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ スパゲティ ヨーグルト					ごはん みそ汁 鶏のからあげ ポテト和え 牛乳
夕	ごはん クリームチー ミニトマトフライ ナポリタン 浅漬サラダ	ごはん 和風スープ 味噌豚 ポテトサラダ ゆず大根					ごはん けんちん汁 魚のホイル焼き 春巻き ちくわと野菜のソテー
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん みそ汁 キャベツ ウインナー	ごはん みそ汁 小松菜 スラップレ(コン)	ごはん みそ汁 里芋 塩ザバ	ごはん みそ汁 ねぎ 野菜炒め	ごはん みそ汁 大根 煮印	ごはん みそ汁 かぼちゃ まみり	ごはん みそ汁 豆腐 キャベツの揚げ物
昼	ごはん 中華スープ 回鍋肉 サラダ プリン	ごはん 和風スープ タレ焼きチキン おひフライ ブロッコリーナムル ヨーグルト	ごはん みそ汁 きつねうどん サラダ 牛乳	ごはん 和風スープ ハヤシライス サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉ごぼうめし すまし汁 サラダ プリン	ごはん みそ汁 魚の石焼揚げ れんこんぼう焼 牛乳	ごはん みそ汁 チキンねぎ塩炒め ブロッコリーおから炒め 牛乳
夕	三色そばろ餅 みそ汁 サラダ	ごはん すまし汁 豚肉と豆の炒め かきあげ 酢の片物	ごはん 中華スープ 豚肉と豆腐の ピーマン炒め 春雨サラダ	ごはん ごぼし汁 魚の西京焼き クリームコロッケ 白和え	ごはん 中華スープ 油揚げと 塩せきそば スナップエンドウ マヨネーズ和え	ごはん すまし汁 肉じゃが いかフライ サラダ	ごはん 和風スープ 豚肉おろしと豆腐 高野豆腐煮 おくらごま和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん みそ汁 玉ねぎ ちくわ煮	ごはん みそ汁 えのき 温泉たまご	ごはん みそ汁 白菜 チキンポレ	ごはん みそ汁 じゃが等 しゅうまい	ごはん みそ汁 じゃこ ソーセージエッグ	ごはん みそ汁 もやし ピリ辛ニヒク	ごはん みそ汁 ねぎ 目玉焼き
昼	ごはん 中華スープ 中華丼 サラダ プリン	ごはん 和風スープ 魚の塩焼き メンチカツ ほうれん草と和え ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉と豆腐の サラダ 牛乳	ごはん みそ汁 親子丼 みそ汁 サラダ ヨーグルト	ごはん わかめスープ ブルコチ鍋炒め 温泉たまご プリン	ごはん みそ汁 照り焼きチキン マカロニサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 ソース焼きそば 揚げキョウサ 牛乳
夕	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ スパゲティ・温野菜 サラダ	ごはん コンソメスープ わかめ かぼちゃ煮 海鮮サラダ	ごはん 豚汁 魚の甘酢煮 ゆでエゴ 里芋サラダ	ごはん 和風スープ 魚のコンマヨ焼き いんげんフライ キャベツと和え	ごはん すまし汁 揚げ鶏の生巻 れんこん塩炒め ピリ辛マヨ	ごはん 和風スープ 手羽先とキャベツ キャベツスパゲティ 小松菜炒め	ごはん トマトスープ ポックピカタ ハンバーグポテト ピクルス
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん みそ汁 ふ か茶(しりし)	ごはん みそ汁 しめじ 丸天煮	ごはん みそ汁 じゃが 焼魚	ごはん みそ汁 小松菜 にら玉	ごはん みそ汁 里芋 ウインナーコンソテー	ごはん みそ汁 玉ねぎ 里芋とほうろ煮	ごはん みそ汁 大根 オムレツ
昼	ごはん 中華スープ マーボー丼 サラダ プリン	ごはん 和風スープ 魚の照り焼き コロッケ いんげん炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 わかめごはん パリパリ焼きそば 牛乳	ごはん みそ汁 キーマカレー サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉塩炒め サラダ プリン	ごはん みそ汁 ひよこチキンカツ ブロッコリーと和え 牛乳	ごはん みそ汁 魚のからあげ 肉ごぼう煮 牛乳
夕	ごはん マカロニスープ 豚肉ポパイ炒め オムライス 白菜おろしと豆腐	ごはん 春雨スープ 魚の照り焼き しゅうまい 大根マヨサラダ	ごはん たまごスープ 豆腐ハンバーグ 揚げじゃが おくらおから炒め	ごはん 和風スープ 豚肉とステーキ マヨネーズサラダ 白菜バンコンソテー	ごはん 中華スープ 鶏マヨ 金平あんこ きゅうりのゆかり和え	ごはん すまし汁 味付煮 ちくわの石焼揚げ サラダ	ごはん ビビンバ丼 わかめスープ 温泉たまご サラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん みそ汁 わかめ ハジき煮	ごはん みそ汁 かぼちゃ 木耳の揚げ物	ごはん みそ汁 白菜 いんげんソテー	ごはん みそ汁 えのき がんむ煮	ごはん みそ汁 もやし ねぎ玉	ごはん みそ汁 じゃが等 丸天と野菜炒め	ごはん みそ汁 豆腐 煮込み豆腐ののり
昼	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 揚げにんじん プリン	ごはん みそ汁 魚の塩焼き いんげん炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ 甘酢肉だんご 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉スタミナ炒め サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 塩炒めからあげ ほうれん草ソテー プリン	ごはん みそ汁 ミックスフライ カリキレス根菜 牛乳	ごはん みそ汁 魚のからあげ 肉入りきんぴら 牛乳
夕	ごはん 和風スープ チキン煮 鶏胸肉炒め スナップエンドウ おから炒め	ごはん 中華スープ 青豚肉炒め 蒸しごぼう はます	ごはん 中華風コンソメ チヌタカカルビ マカロニサラダ	ごはん すまし汁 魚の南蛮揚げ 揚げキョウサ にらむせしあん	ごはん けんちん汁 豚肉ねぎ塩炒め のり塩ポテト きゅうりおから炒め	ごはん 春雨スープ 手羽先と揚げ はすみそ炒め ブロッコリーサラダ	ごはん コンソメスープ 鶏肉と豆腐炒め 明太子と和え コーンスープ