

令和 8年 3月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	3月30日	3月31日					1
朝	米飯 味噌汁(チングンサイ、人参) 肉詰めいなり(かぶ) 御飯の友(ふりかけ)	米飯 味噌汁(白菜、玉葱) はんぺんの卵とじ さけふりかけ					食パン(チョコジャム) コンソメスープ(ワインナー) ミートオムレツ 牛乳
昼	エビピラフ 盛り合わせサラダ(ツナ、コーン、キャベツ) オニオンスープ(ワインナー) フルーチェ(いちご)	米飯 魚の味噌マヨ焼き(タラ) 塩昆布和え(キャベツ、胡瓜) 清汁(えのき、しろ菜)					米飯 豚肉ときのこのオイスター炒め 春雨サラダ(胡瓜、人参) コンソメスープ(もやし、にら) ぶどうゼリー
おやつ	ホームバイ 牛乳	黒棒 牛乳					おっとと 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 厚揚げとにんにくの芽炒め 高野豆腐のオランダ煮 なめこスープ(ほうれんそう) 2033Kcal	麦御飯 鶏のおろしゆずソースかけ 高野豆腐のオランダ煮 なめこスープ(ほうれんそう) 1981Kcal					麦御飯 魚の塩麹焼き(鯖) 揚げ豆腐の彩あん(かにかま、きくらげ) 清汁(白菜、玉葱) 2000Kcal
日	2	3	4	5	6	7	8
朝	米飯 味噌汁(しめじ、小松菜) ソーセージのしそ風味炒め おかかふりかけ	ひなまつり 米飯 味噌汁(南瓜、玉葱) 大豆と根菜の旨煮 味付けのり おかかふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) 白菜の炒め煮(人参、さつまいも) おかかふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも、椎茸) ほうれんそうとはんぺんの炒め物 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(大根、菜の花) 肉詰めいなり(かぶ、絹さや) しそふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、玉葱) 蓮根の金平(牛ひき肉、人参) たらこふりかけ	ロールパン(りんごジャム) コーンボタージュ ワインーソテー(玉葱、いんげん) 牛乳
昼	米飯 魚のマヨ照り焼き(ホキ) 冬瓜の煮物(ちくわ、こんにゃく) 清汁(チングンサイ、鶏むね肉)	ひなまつりメニュー ごまパン(ピーナッツクリーム) ポークビーンズ(じゃが、玉葱) チーズサラダ(レタス、胡瓜) ほうれんそうスープ(ワインナー)	米飯 白身魚フライ(タラ) 大根サラダ(わかめ、人参) オレンジゼリー	米飯 白身魚フライ(タラ) 大豆の五目煮(白菜、こんにゃく) 味噌汁(えのき、人参)	鶏肉とブロッコリーの和風パスタ フレンチサラダ(ハム、キャベツ、人参) セロリのスープ バナナ	米飯 魚の生姜焼き(さば) 小松菜といかの和え物 味噌汁(木綿豆腐、菜の花)	
おやつ	おにぎりせんべい 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	チョコクッキー 牛乳	うまい棒 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	サラダせんべい 牛乳	バークーヘン 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 豚肉ごぼう(椎茸、ピーマン) わかめと胡瓜の酢の物 かきたま汁 1942Kcal	麦御飯 鶏肉のごま照り焼き チングンサイともやしのナムル 味噌汁(えのき、玉葱) 2000Kcal	麦御飯 魚の磯辺揚げ(カレイ) ソナ和え(ブロッコリー、コーン) 大根のスープ(かにかま) 2007Kcal	麦御飯 鯖のネギだれのせ レバーとチングンサイの炒め物 清汁(渦巻麩、大根、人参) 2047Kcal	麦御飯 おろしハンバーグ 焼き肉風味炒め(キャベツ、赤ピーマン) 豆腐チヤンブラー(豚、チングンサイ) 豆乳チゲスープ(厚揚げ、しめじ) 2134Kcal	麦御飯 魚のガーリック焼き(タラ) 豆腐チヤンブラー(豚、チングンサイ) 赤だし(なめこ、わかめ) 1957Kcal	麦御飯 鶏肉の韓国風照り焼き 豚しゃぶサラダ(レタス、玉葱) 白菜スープ(えのき) 2002Kcal
日	9	10	11	12	13	14	15
朝	米飯 味噌汁(たけのこ、人参) がんもの煮物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(菜の花、人参) 厚揚げのおかか煮(いんげん) 梅ふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜、なめこ) 大根と竹輪の炒め煮(人参) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(もやし) ししゃも(ブロッコリー) 御飯の友(ふりかけ)	選択メニュー 食パン(イチゴジャム) 肉団子スープ(白菜、人参) ツナと野菜の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ、椎茸) 卵焼き(ブロッコリー) おかかふりかけ	ベーコンチーズマヨパン ささみとチングンサイのスープ フレンチサラダ(キャベツ、人参) 牛乳
昼	三色そぼろ丼(鶏、卵、いんげん) 山菜ともやしの和え物(あげ、もやし) 清汁(しめじ、ほうれんそう) ピーチゼリー	米飯 魚の塩焼き(さば) 昆布とごぼうの煮物(さつまあげ) 清汁(白菜、椎茸)	黒糖食パン(マーガリン) チキンピカタ マカロニサラダ(ハム、人参) カレースープ(ワインナー、玉葱)	枝豆と塩昆布のおにぎり かきあげそば(野菜かきあげ、卵) ピーナッツ和え(ほうれんそう、たまご) ミルクスイーツ(ヨーグルト)	米飯 魚の野菜あんかけ(たら) または 魚の味噌煮(さば) 春巻(レタス) オレンジ	わかめおにぎり 太平燕(熊本郷土料理) 春巻(レタス) オレンジ	米飯 魚のタラモ焼き(タラ) ごぼうとさつまあげの炒め物 味噌汁(なす、たまねぎ)
おやつ	雪の宿 牛乳	サッポロホテトバーべQ 牛乳	やわらかおかききなこ味 牛乳	ホームバイ 牛乳	BeTREEのおやつ ミルージュ	コアラのマーチ 牛乳	メロンムース ヤクルト
夕	麦御飯 魚の味噌チーズ焼き(カレイ) ちくわとレタスのサラダ(胡瓜、人参) わかめスープ(コーン) 1939Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の炒め物(チングンサイ) あんかけ卵焼き(椎茸、鶏ひき肉) ほうれんそうスープ(えのき) 1968Kcal	麦御飯 魚の蒲焼(タラ) うの花(おから、ひじき、大豆) 塩ちゃんこ汁(木綿豆腐、鶏ひき肉) 1998Kcal	麦御飯 魚のおろし煮(ホキ) レバー甘辛煮(いんげん、大豆) 若竹汁(たけのこ、わかめ) 1973Kcal	麦御飯 肉じゃが(豚、人参、玉葱) ひじきの香り和え(小松菜、人参) 清汁(はんぺん) 1923Kcal	麦御飯 魚のゆずみそ焼き(鯖) 豆腐のひき肉あんかけ(とりひきにく) 清汁(ほうれんそう、しめじ) 1998Kcal	麦御飯 回鍋肉(豚、ピーマン、キャベツ) 中華和え(もやし、しろ菜) 中華スープ(わかめ、卵) 2021Kcal
日	16	17	18	19	20	21	22
朝	米飯 味噌汁(里芋、玉葱) 高野豆腐煮(人参) さけふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜) 青菜炒め(チングンサイ、ちくわ) たらこふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(なす、えのき) ひじき煮(大豆、人参) うめふりかけ	米飯 味噌汁(もやし、ごぼう) がんもの煮物(大根、人参) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋、玉葱) 切干大根の含め煮(さつまあげ) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋) 肉団子の生姜醤油煮 さけふりかけ	食パン(マーガリン) ボタージュ 菜の花のスクランブルエッグ 牛乳
昼	高菜ごはん(熊本県郷土料理) 筍とほうれんそうの和え物 赤だし(大根、えのき、人参) 白ごまプリン	十六穀米 魚の南部焼き(さば) 菜の花サラダ(コーン、ささみ) 清汁(生麩、しめじ、人参)	食パン(マーマレード) 魚のカレームニエル(カレイ) ごぼうサラダ(ツナ、人参) コンソメスープ(ほうれんそう)	スパゲティナポリタン レタスサラダ(大豆、人参) 蒸し鶏スープ(チングンサイ) バナナ	米飯 魚の揚げ煮(ホキ) しろ菜のごま和え(ささみ、人参) 清汁(とろろ昆布)	たぬきおにぎり(天かす、ごま) 肉うどん(豚、かまぼこ、わかめ) 枝豆とわかめのサラダ りんごゼリー	米飯 魚のマスタードマヨ焼き(タラ) 小松菜と春雨の炒め(かまぼこ) 味噌汁(じゃが、玉葱)
おやつ	ほたぼた焼き 牛乳	キャラメルコーン 牛乳	黒棒 牛乳	うまい棒 牛乳	ムーンライトクッキー 乳酸菌飲料	まがりせんべい 牛乳	源氏パイ 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚のオイスター焼き(鯖) レバーのカレー風味 コンソメスープ(白菜、人参) 2003Kcal	麦御飯 鶏肉のマーマレード焼き メンチカツ グラタン(鶏、マカロニ) 野菜スープ(キャベツ、玉葱) ケーキ・ジュース 2217Kcal	麦御飯 魚のお好み焼き風(タラ) かに風味和え(白菜、胡瓜) たまごスープ 2099Kcal	麦御飯 豚肉ときのこの炒め物 南瓜とさつまあげの煮物 白菜と豆腐の清汁 1926Kcal	麦御飯 さばチリ にらとひき肉の炒め物(鶏ひき肉、もやし) かぶのスープ(ほうれんそう) 2050Kcal	麦御飯 家常豆腐(豚、厚揚げ、にんにくの芽) もやしと胡瓜の和え物(竹輪) 中華スープ(チングンサイ、コーン) 2021Kcal	
日	23	24	25	26	27	28	29
朝	米飯 味噌汁(冬瓜、人参) 金平ごぼう(人参、ちくわ) うめふりかけ	米飯 味噌汁(チングンサイ) 野菜とさつまあげの炒め物 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱) 昆布といんげんの煮物 さけふりかけ	米飯 けんちん汁(大根、椎茸) 菜の花炒め(ワインナー、しめじ) たらこふりかけ	クリームパン ミネストローネスープ ジャーマンポテト(ベーコン、ピーマン) 牛乳	米飯 味噌汁(人参、小松菜) こんにゃくと厚揚げの味噌煮 かつおふりかけ	食パン(いちご & マーガリン) パンプキンスープ ツナと野菜のソテー(キャベツ) 牛乳
昼	カレーライス(豚、じゃが) グリーンサラダ(レタス、ブロッコリー) コンソメスープ(玉葱、大根葉) オレンジ	米飯 赤魚の煮付け おくらといかの和え物 いものこ汁(岩手県郷土料理)	えびカツバーガー ¹ シーザーサラダ風(レタス、ベーコン) カリフラワースープ(玉葱、ワインナー) ヨーグルト	わかめおにぎり 味噌ラーメン(豚、キャベツ、コーン) 蒸し餃子(ブロッコリー) コロコロゼリー	米飯 ハンバーグ もやしと小松菜のソテー(ちくわ) キャベツのスープ(かにかま)	春野菜ときのこのクリームパスタ ミートボールのコンソメ煮(じゃが芋) レモンゼリー セロリのスープ(ささみ)	米飯 鶏肉の塩麹唐揚げ もやしと青菜の和え物(小松菜、人参) 清汁(大根、人参)
おやつ	丸ぼうろ 牛乳	歌舞伎揚げ 牛乳	チョコバウムクーヘン 牛乳	サラダせんべい 牛乳	BeTREE 牛乳	やわらかおかきのり塩味 牛乳	かつばえひせん 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚の南蛮漬け(カレイ) 南瓜のひき肉あん(鶏ひき肉) わかめスープ(人参、ごま) 2088Kcal	麦御飯 チャブチエ(豚、春雨、たけのこ) ひじきの和え物(ソナ、チングンサイ) かまぼこと卵の清汁 2057Kcal	麦御飯 筑前煮(鶏、こんにゃく) 蓮根のからしまヨ和え はんぺんの清汁 2107Kcal	麦御飯 魚の竜田揚げ(鯖) 魚のツナマヨ焼き(タラ) 豚レバーのピーナッツからめ 清汁(そうめん、花麩) 2016Kcal	麦御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 菜種和え(ほうれんそう、卵) 赤だし(なす、わかめ) 1999Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(鯖) 豆腐の柚子胡椒風味あんかけ 味噌汁(白菜、あげ) 2135Kcal	