

献立表

年月日 : 2026年3月1日 (日) ~ 2026年3月31日 (火)

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ
	ごはん 鱈大根 ニラ卵炒め 長芋の酢の物 味噌汁	ごはん ステーキソース炒め 法蓮草と一口がんとものさつと煮 白菜ゆかり和え 吸物	ちらし寿司 里芋そぼろ煮 菜の花のお浸し 吸物 デザート	ごはん 赤魚のおろし煮 厚揚げの野菜あんかけ 小松菜の梅肉和え 味噌汁	ごはん エビチリ 餃子 チンゲン菜中華和え 中華スープ	ごはん 和風あんかけハンバーグ じゃがいも煮 スパゲティーサラダ ようかん	肉うどん 揚げ出し豆腐 春菊の和え物 デザート
	ごはん 豚肉の野菜炒め 枝豆とえび炒め 茄子ポン酢和え 味噌汁	ごはん カレー照焼き 冬瓜煮 ひじきのごま和え 吸物	ごはん ポークチャップ風 きのこソテー ブロッコリーツナ和え フルーツ	ごはん 鶏肉のトマト煮 さつまいも甘煮 柚子大根 吸物	ごはん 鶏肉のホイル蒸し 切り干し大根の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん 鱈の煮つけ 五目煮 ネギの酢味噌和え 茶碗蒸し	ごはん タラの甘酢あんかけ はんぺんの卵とじ いんげんのごま和え 味噌汁
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし パイナップル 味噌汁 梅干し
	ごはん 白身魚のパン粉焼き 野菜ソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ 茄子のソテー ほうれん草のねりうめ和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 和風サラダ 吸物	ごはん 三色丼 さつまいもレモン煮 菜の花のごまあえ みぞれ汁	ごはん 豚肉ソース炒め ポークビーンズ風 明太マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の梅しそ焼 炒り豆腐 春雨のサラダ 吸物	焼きうどん えびフライ 大根なます コンソメスープ デザート
	ごはん 豚肉と野菜炒め 冬瓜煮 もやしのゴマ和え けんちん汁	ごはん 鯖の磯辺焼き がんも煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁	ごはん 牛肉の土手煮 白菜中華煮 オニオンサラダ 味噌汁	ごはん メバルの生姜煮 きのこのおかか煮 もやしうま味酢和え 吸物	ごはん 鮭の香味蒸し さつま芋やわか煮 きゅうりの酢の物 吸物	ごはん 鯖の甘辛煮 鶏肉と根菜の煮物 カリフラワー甘酢和え 吸物	ごはん 豚バラの塩炒め ちくわ卵とじ 茄子のしそ風味サラダ 味噌汁
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ
	ごはん 治部煮 人参しりしり 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚のゆず味噌焼き じゃがいも土佐煮 茄子の涼伴 けんちん汁	ごはん カレーライス クリームコロッケ レタスサラダ デザート	ごはん 白身魚のムニエル きのこソテー ポトフ フルーツ(オレンジ)	ごはん 鶏南蛮そば がんも煮 キャベツの塩昆布和え デザート	ごはん サバの香味ダレ 冬瓜そぼろ煮 白和え 味噌汁	ごはん 鯖のおろし煮 うの花炒り煮 ほうれん草のお浸し 茶碗蒸し
	ごはん 長芋オムレツ 高野豆腐の含め煮 オクラの梅和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 青梗菜とエビ炒め 棒々鶏サラダ 中華スープ	ごはん 鮭のホイル蒸し 茄子の田楽 水菜のお浸し 吸物	ごはん 青椒肉絲 シュウマイ ナムル 中華スープ	ごはん 赤魚の粕漬焼き さつま芋煮 白菜なめ苺和え かきたま汁	ごはん 豚キムチ じゃが芋ツナ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん 豚肉と茄子炒め 南瓜いとこ煮 切干大根サラダ 吸物
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし パイナップル 味噌汁 梅干し
	ごはん 豆腐とえびのチリソース もやし炒め オクラなめこ和え 豚汁	ごはん うまき ビーフン炒め 玉ねぎおかか和え 味噌汁	ごはん 味噌カツ 長芋白煮 みよがの和え物 吸物	ごはん 鯖の柚子胡椒あんかけ 五目豆 ぬた和え かき玉汁	ごはん おろしハンバーグ えんどう豆のソテー コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん 天ぶら盛り合わせ 炊き合わせ 菜の花のお浸し 吸物	ごはん 白身魚の柳川風煮 里芋煮 春菊胡麻和え 味噌汁
	ごはん 鶏肉のマヨネーズ炒め 小松菜の煮浸し きのこ根菜の和風サラダ 吸物	ごはん 豚肉の甘辛煮 人参しりしり マカロニサラダ 味噌汁(はくさい)	ごはん スペイン風オムレツ キャベツ黒胡椒炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん 肉じゃが なすの生姜煮 胡瓜の青じそサラダ 味噌汁	ごはん 刺身 厚揚げ煮 白菜おかか和え 味噌汁	ごはん 牛肉おろし煮 炒り豆腐 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の煮物 かぼちゃの炒め物 白和え 吸物
	29	30	31				
朝食	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ				
	ごはん 豆腐の中華あんかけ チンゲン菜ソテー カリフラワー中華和え わかめスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め さつまいも甘煮 柚子大根 味噌汁	ごはん 肉味噌豆腐 シュウマイ 春雨の中華和え 中華スープ				
	ごはん 鶏肉の照焼き炒め がんも煮 長芋梅肉和え 味噌汁	ごはん ホキのネギソース 白菜のツナ煮 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き ひじき煮 きのこのごま和え 吸物				
夕食							