

令和8年3月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	7
朝食	BLTサンド コーンじゃがバター スープ・ヨーグルト		ハムとキャベツの甘酢炒め 焼き魚・卵サラダ ご飯・みそ汁	豚のマヨポン炒め いんげんの胡麻和え ご飯・みそ汁・サラダバー	豆腐ときのこのあんかけ 明太だし巻き卵 ご飯・みそ汁・サラダバー	ミートボール スクランブルエッグ もやしとキャベツの海苔あえ ご飯・みそ汁・サラダバー	サンドイッチ (卵・ツナマヨ) サラダバー・コンソメスープ 果物ゼリー・フルグラ
夕食	麻婆豆腐・タコザンギ 春雨サラダ・サラダバー ご飯・みそ汁		そぼろ丼 (ちらし風) 酢の物・レンコンの金平 お吸い物・サラダバー・桜餅	サバの味噌煮 じゃがいもの甘辛煮 ほうれん草のお浸し ご飯・みそ汁・サラダバー	とんかつ・大根の煮物 ごぼうサラダ・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	たらの香草焼き 肉じゃが ご飯・みそ汁・サラダバー	かしわそば 野菜の天ぷら ご飯・サラダバー
日	8	9	10	11	12	13	14
朝食		豚肉の梅シソ和え 目玉焼き・人参サラダ ご飯・みそ汁・サラダバー	がんもの煮物・だし巻き卵 小松菜のしらす和え ご飯・みそ汁・サラダバー	魚のオイスターソース炒め にら玉・白菜のお浸し ご飯・みそ汁・サラダバー	厚揚げの煮物 ツナとチンゲン菜の炒め物 ご飯・みそ汁・サラダバー	魚のバターポン酢焼き 塩昆布サラダ・きのこの卵とじ ご飯・みそ汁・サラダバー	チーズバーガー チキンナゲット・ヨーグルト サラダバー・ポトフ
夕食		ヤンニョムチキン チーズチジミ・サラダバー ご飯・みそ汁	ブラウンシチュー・エビフライ ご飯・ポテサラ・サラダバー	豚の生姜焼き コーンサラダ・かぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁・果物	チキンのトマト煮込み ブロッコリーと卵のサラダ ご飯・みそ汁・サラダバー	醤油ラーメン 肉野菜炒め ご飯・サラダバー	夕食会
日	15	16	17	18	19	20	21
朝食		高野豆腐の煮物 魚の甘酢あんかけ ご飯・みそ汁・サラダバー	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	春雨とひき肉の炒め物 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・きゅうりの酢の物 豆腐の炒め物・サラダバー ご飯・みそ汁	ちくわの磯部揚げ だし巻き卵・サラダバー ご飯・みそ汁	ホットドッグ・サラダバー ポテトフライ・コンソメスープ ヨーグルト・野菜ジュース
夕食		トンテキ・チーズポテサラ トマトマリネ・サラダバー ご飯・コンソメスープ	鮭のホイル焼き ひじき煮・エビマヨ ご飯・みそ汁・サラダバー	きのこのパスタ チキンソテー・サラダバー ご飯・ミネストローネ	とん平焼き・サラダバー 切干大根の中華和え ご飯・肉団子スープ	キーマカレー・目玉焼き マカロニサラダ 野菜スープ・サラダバー	長崎ちゃんぽん・春巻き ご飯・サラダバー・果物
日	22	23	24	25	26	27	28
朝食		ベーコンとキャベツの炒め物 さつま揚げ・サラダバー ご飯・みそ汁	肉団子の甘酢焼き かぼちゃのサラダ・だし巻き卵 サラダバー・ご飯・みそ汁	魚のムニエル 大根ステーキ ご飯・みそ汁・サラダバー	じゃが芋そぼろあんかけ ちくわのチーズマヨ揚げ ご飯・みそ汁・サラダバー	魚のテリヤキ 金平ごぼう・卵焼き ご飯・みそ汁・サラダバー	フレンチトースト ベーコンサラダ クラムチャウダー フルーツゼリー
夕食		魚のバター焼き 三色ナムル・サラダバー ご飯・鶏白湯スープ	豚肉とねぎの甘辛炒め 白菜とツナの和え物 土佐豆腐 ご飯・みそ汁・サラダバー	塩焼きそば・目玉焼き コーンクリームコロッケ サラダバー・ご飯・わかめスープ	鶏ザンギ・サラダバー 長芋のサラダ・果物 ご飯・けんちん汁	チンジャオロース・焼売 チョコレギサラダ ご飯・卵スープ・サラダバー	すき焼き風肉豆腐 魚の南蛮・温玉 ご飯・サラダバー
日	29	30	31
朝食		ウインナー・目玉焼き きのこのバター炒め ご飯・みそ汁・サラダバー	魚のムニエル アスパラベーコン ご飯・みそ汁・サラダバー				
夕食		よだれ鶏・サラダバー レンコン照り焼き・みそ汁 春野菜の炊き込みご飯	カレーうどん・もちチヂミ ブロッコリーの炒め物 ご飯・果物・サラダバー				