

# 3月の献立表



2026/3/1～



							1 (日)
朝							<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンオニオンパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>
夜							<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・酢豚</li> <li>・ブロッコリーとツナのマカロニサラダ</li> <li>・生姜玉子スープ</li> <li>・お楽しみスイーツ</li> </ul>
	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・豆腐のお味噌汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットサンド</li> <li>・食パン</li> <li>・ココア</li> <li>・いちご&amp;ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・納豆</li> <li>・のり</li> <li>・ほうれん草のお味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレンチトースト</li> <li>・食パン</li> <li>・ウインナー</li> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・白身魚の味噌焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・麩のお味噌汁</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デラックスビザパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ハンバーグトマトソース</li> <li>・サラダ</li> <li>・ポテト</li> <li>・菜の花のペペロンチーノ</li> <li>・ビーンズスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・白身天カニあんかけ</li> <li>・サラダ</li> <li>・高野豆腐の玉子とじ</li> <li>・あさりのすまし汁</li> <li>・ミニ3色団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼きそば</li> <li>・揚げ餃子</li> <li>・サラダ</li> <li>・なめこのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スパイシーグリーンチキン</li> <li>・サラダ</li> <li>・ポークチリビーンズ</li> <li>・クラムチャウダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・MIXフライ(メンチ・鶏ササミ・エビ)</li> <li>・サラダ</li> <li>・長芋とオクラの梅和え</li> <li>・筍とわかめのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・プルコギ炒め</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・トッポギ入りチゲスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキンのハニーマスタード焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・トマトバジルパスタ</li> <li>・ポトフスープ</li> </ul>
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼き鯖</li> <li>・サラダ</li> <li>・大根と揚げのお味噌汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココア揚げパン</li> <li>・食パン</li> <li>・ハムエッグ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・明太子</li> <li>・温泉玉子</li> <li>・茄子のお味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サンドイッチ</li> <li>・食パン</li> <li>・ミートボール</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ウインナー</li> <li>・玉子焼き</li> <li>・南瓜のお味噌汁</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズハムパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・甘酢鶏</li> <li>・厚揚げと野菜のオイスター炒め</li> <li>・中華玉子スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉梅しそとろろ丼</li> <li>・野菜の揚げ浸し</li> <li>・豆腐とえのきのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉わかめうどん</li> <li>・枝豆とひじきと生姜のご飯</li> <li>・小松菜とえのきのナムル</li> <li>・黒ごまプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ヤンニョムチキン</li> <li>・海鮮チヂミ</li> <li>・キムチ</li> <li>・白葱とわかめのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・イワシの梅しそフライ</li> <li>・サラダ</li> <li>・菜の花の辛子和え</li> <li>・鶏団子と豆乳のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ポークピカタ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・バターチキンカレー</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> </ul>

\*20日春分の日には太陽が真東から真西に沈み、昼夜の長さがほぼ同じになる日です。自然をたたえ、生物を慈しむことを趣旨とする国民の祝日です。

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承ください。



## 3月の献立表

2026/3/16～

	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の柚庵焼き</li> <li>サラダ</li> <li>じゃが芋のお味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドッグ</li> <li>食パン</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>コーンスープ</li> <li>パイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>明太子</li> <li>温泉玉子</li> <li>さつま芋のお味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワッフル</li> <li>ウインナー</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>シリアル</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>白身魚の味噌焼き</li> <li>玉子焼き</li> <li>春雨スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スナックドーナツ</li> <li>食パン</li> <li>フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>明太フランス</li> <li>食パン</li> <li>フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>サラダ</li> <li>大根と蒟蒻の味噌煮</li> <li>生姜とオクラの玉子スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏つくねハンバーグきのこあんかけ</li> <li>サラダ</li> <li>明太スパゲティ</li> <li>根菜のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>焼きそば</li> <li>揚げ餃子</li> <li>サラダ</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>塩レモン唐揚げ</li> <li>サラダ</li> <li>高野豆腐の玉子とじ</li> <li>だご汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ビーフシチュー</li> <li>マッシュポテト</li> <li>人参のビタミンサラダ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チキンのバジルチーズ焼き</li> <li>サラダ</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>挽き肉と生姜の玉子スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>エビ＆鶏のチリソース</li> <li>サラダ</li> <li>玉子と小松菜の中華炒め</li> <li>酸辣湯スープ</li> </ul>
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>焼き鯖</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>豆腐のお味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロワッサン</li> <li>食パン</li> <li>ウインナー</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>キャベツとベーコンのスープ</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>明太子</li> <li>とろろ</li> <li>かきたま汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピザトースト</li> <li>食パン</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>納豆</li> <li>のり</li> <li>南瓜のお味噌汁</li> <li>キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームパン</li> <li>食パン</li> <li>フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーパン</li> <li>食パン</li> <li>フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>スンドゥブチゲスープ</li> <li>キムチチーズチヂミ</li> <li>チョコレギサラダ</li> <li>ミルクプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>サーモンフライタルタルソース</li> <li>サラダ</li> <li>緑野菜の胡麻和え</li> <li>鶏団子と春雨のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒飯</li> <li>回鍋肉</li> <li>ワンタン風スープ</li> <li>ごま団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ソースチキンカツ</li> <li>サラダ</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚マヨキムチ炒め</li> <li>ほうれん草と玉子のミニグラタン</li> <li>玉子とわかめのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チキン南蛮</li> <li>サラダ</li> <li>れんこんと挽肉の甘辛炒め</li> <li>小松菜と揚げのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>トンテキ</li> <li>サラダ</li> <li>玉子たっぷりポテトサラダ</li> <li>南瓜とベーコンのミルクスープ</li> </ul>
	30 (月)	31 (火)					
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>明太子</li> <li>温泉玉子</li> <li>大根と揚げのお味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンケーキ</li> <li>ベーコンエッグ</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ココア</li> <li>バナナ</li> </ul>					
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛スタミナ炒め</li> <li>きゅうりとわかめとじゃこの酢の物</li> <li>春キャベツとベーコンのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チーズタッカルビ焼き</li> <li>サラダ</li> <li>野菜のナムル</li> <li>ユッケジャンスープ</li> </ul>					

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承ください。