

3月の献立表

2026/3/1~



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

*20日春分の日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あります。予めご了承願います。



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

*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あります。予めご了承願います。