

# 2026年03月 月間献立表

朝			昼			夕					
3月1日(日)	米飯 納豆 蓮根サラダ みそ汁(白菜) CaとFe牛乳	赤飯 塩麴焼き(鯖) (付)大根おろし いんげん炒め すまし汁(青さ) デザート(みかん缶)	米飯 豚バラ肉豆乳ソース コソメ炒め 鱈の大葉フライ ナムル  (既製品のお弁当)	3月11日(水)	米飯 がんも 黒酢あんかけ みそ汁(白菜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 魚の塩焼き(鮭) (付)ふき (付)花人参 揚げ茄子 (トッピング)葱 みそ汁(厚揚げ・玉葱) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 イリチアム ハンバーグ (付)リネ コソメスープ(玉葱)	3月21日(土)	米飯 卵豆腐 野菜天 みそ汁(冬瓜) ふりかけ(ゆず) CaとFe牛乳	米飯 中華みそ焼き(鯖) (付)リネ ナムル(わかめ・胡瓜) 清汁(卵・青菜) デザート	米飯 鶏じゃが ごま和え みそ汁(ブロッコリー)
3月2日(月)	米飯 バニラアイス 大豆五目煮 みそ汁(椎茸・小松菜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 あんかけ(鮭) (あん) サラダ(胡瓜・ツナ) みそ汁(厚揚げ・長葱) デザート(りんご缶)	米飯 ハンバーグ(デミ) (ソース) (付)ホウレン草(リネ) コールドサラダ コソメスープ(カリフラワー)	3月12日(木)	米飯 豆腐 (醤油) いか・白菜中華あん みそ汁(椎茸・人参) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 ミックスフライ (付)リネ 辛子胡麻和え みそ汁(もやし) デザート	米飯 ムニエル(白身魚) (付)リネ ポテトサラダ 清汁(鶏肉・青菜)	3月22日(日)	米飯 納豆 ごぼうサラダ みそ汁(白菜) CaとFe牛乳	米飯 かば焼き風(鯖) (付)おかか和え 梅干し みそ汁(豆腐) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 ハンバーグ(クリームソース) (ソース) ガーリック醤油リネ コソメスープ(玉葱)
3月3日(火)	米飯 もずく ミートボール みそ汁(じゃが芋) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花のお浸し 清汁(花豆腐) デザート 	米飯 焼魚ごまだれ(鯖) (外) (付)小松菜(リネ) 和風リネ(けし) みそ汁(麩)	3月13日(金)	米飯 ししゃも 高野豆腐の煮物 みそ汁(ツマ芋) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 ソフトイッチ サラダ トマトスープ デザート(バナナ) 飲み物	米飯 丹波の梅マヨソース マヨネーズサラダ 厚揚げのビーツ風焼き 青菜の和え物  (既製品のお弁当)	3月23日(月)	米飯 ししゃも 鶏肉と根菜のトマト煮 みそ汁(枝豆) ふりかけ(のりごま) CaとFe牛乳	米飯 塩昆布炒め(牛肉) たまごとし みそ汁(豚肉) デザート(みかん缶)	米飯 けんちん風あん(かぼ) (あん) ピリ辛マヨネーズ みそ汁(麩) けんちん風あん(かぼ)
3月4日(水)	米飯 ウインナー れんこん梅おかか みそ汁(白菜・春菊) ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳	米飯 フライ (ソース) (付)キャベツ(冷) 卵の花 みそ汁(冬瓜・アスパラ) デザート(ブルーベリー)	米飯 マーメイド焼き(豚肉) (付)バターホウレン草 サラダ(トマト) コソメスープ(大根)	3月14日(土)	米飯 サモンの塩焼き 里芋の柚子あんかけ みそ汁(イグサ) ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 ジャズバー麺 (ソース) 海老焼売 わさびマヨ和え 中華スープ 飲み物(野菜)	米飯 クリームチュー ほうれん草のリネ デザート	3月24日(火)	米飯 温泉玉子 切干大根 みそ汁(つみれ) CaとFe牛乳	米飯 バター醤油焼き(鮭) (付)ほうれん草リネ 厚揚げの煮物 みそ汁(キャベツ・春菊) デザート(ブルーベリー)	米飯 かぼ(豚肉) (トッピング)むき枝豆 ブロッコリーサラダ デザート(ゼリー)
3月5日(木)	米飯 鰯の梅煮 南瓜サラダ みそ汁(かき揚げ) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 瓦そば風 (トッピング)肉 (トッピング)たまご (トッピング)葱・のり (トッピング)おろし 酢の物 飲み物 デザート	米飯 ササゲ (付)イグサ(リネ) (付)ホトトギス(温) サラダ(白菜) みそ汁(豆腐・玉葱)	3月15日(日)	米飯 納豆 たまごやき みそ汁(南瓜・青菜) CaとFe牛乳	米飯 トマト煮(豚肉) サラダ(大根) コソメスープ(玉葱) デザート(ブルーベリー)	米飯 味噌マヨ焼き(鮭) (付)玉葱の和え物 煮びたし 清汁(豆腐)	3月25日(水)	米飯 厚焼きたまご 鶏肉・れんこん煮物 みそ汁(アスパラ) ふりかけ(ゆず) CaとFe牛乳	米飯 麻婆豆腐 (トッピング)葱 和え物 中華スープ(椎茸・蒲鉾) デザート(バナナ缶)	米飯 フライ (ソース) (付)南瓜(リネ) コソメ煮 トマトスープ(ピーマン)
3月6日(金)	米飯 魚の照り焼き 根菜と大豆のトマト煮 みそ汁(あおさ) ふりかけ(ごま)	米飯 味噌炒め(豚肉) ごまマヨネーズ 清汁(椎茸) デザート(バナナ缶)	米飯 魚のみりん干し (付)和え物(菜花) 卵とし みそ汁(鶏もも・葱)	3月16日(月)	米飯 つくね 青菜・昆布お浸し みそ汁(キャベツ・人参) ふりかけ(ゆず) CaとFe牛乳	米飯 魚の照り焼き(鯖) (付)からし和え(菜花) コソメ煮(冬瓜) みそ汁(里芋・イグサ) デザート(みかん缶)	米飯 味噌マヨ焼き(鮭) (付)玉葱の和え物 煮びたし 清汁(豆腐)	3月26日(木)	米飯 豆腐ハンバーグ いんげん炒め みそ汁(ツマ芋・青菜) ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳	米飯 鍋焼き風うどん (トッピング)海老天 (トッピング)餅風・蒲鉾 (トッピング)わかめ・葱 魚の生姜煮 酢の物 飲み物 	米飯 干草焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(人参・青菜)
3月7日(土)	米飯 魚の生姜煮(さんま) れんこんマリネ みそ汁(豆腐・青菜) ふりかけ(ゆず) CaとFe牛乳	米飯 メンチカツ (ソース) (付)かき揚げ(冷) ポテト 飲み物(ヨーヨー)	米飯 焼き鳥(鶏)丼 (トッピング)長葱 (トッピング)紅生姜 (トッピング)温泉卵 ナムル 清汁(もずく)	3月17日(火)	米飯 魚のみぞれ揚げ 大豆五目煮 みそ汁(豆腐・青菜) ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳	米飯 焼きそば 餃子(肉) 中華スープ デザート(ゼリー)	米飯 おでん わさび和え(小松菜) 飲み物	3月27日(金)	米飯 明太子ちくわ れんこんマリネ みそ汁(椎茸・人参) ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 みそ焼き(鶏肉) (付)大根 和え物 みそ汁(高野豆腐) デザート(さくら餅)	米飯 ムニエル(かぼ) (ソース)トマト (付)ブロッコリーリネ ひじきの和え物 クラムチャウダー
3月8日(日)	米飯 玉子焼き 豆ひじき みそ汁(青梗菜・麩) ふりかけ(ゆず) CaとFe牛乳	米飯 チーズパン粉焼き(鯖) (付)リネ サラダ(キャベツ・ツナ) コソメスープ(玉葱・椎茸) デザート(みかん缶)	米飯 甘酢漬(豚肉) (たれ) (トッピング)葱 煮物 みそ汁(イサ・ホウレン草)	3月18日(水)	米飯 アツカツルイック ひじきの煮物 みそ汁(ごま・ゆず) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 とんかつ (ソース) (付)リネ 浅漬風 みそ汁(玉葱・人参) デザート(バナナ缶)	米飯 かぼ(鯖) (付)リネ かき揚げあんかけ 清汁(なす)	3月28日(土)	米飯 しゅうまい いかと里芋の煮物 みそ汁(長葱・青菜) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 香草パン粉焼き(鯖) (付)青梗菜のリネ サラダ コソメスープ(ピーマン) 飲み物(ヨーヨー)	米飯 照りマヨネーズ ブロッコリー・リネ炒め 春雨の肉味噌とし さっぱりサラダ  (既製品のお弁当)
3月9日(月)	米飯 西京焼き いんげん みそ汁(かき揚げ・青菜) ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 牛肉のアスパラリネ スパゲティサラダ コソメスープ(茄子) デザート(バナナ缶)	米飯 きのこ蒸し(鮭) 温サラダ みそ汁(豚汁風)	3月19日(木)	米飯 はんぺんチーズ焼き 豚バラ大根 みそ汁(南瓜・青菜) ふりかけ(かつお) CaとFe牛乳	米飯 トマトかき玉のせ(鮭) (トッピング) イグサのイリチアム和え バナナスープ 飲み物	米飯 バナナソースチキ さつま芋のハニースイーツ キャベツ炒め風サラダ ナムル  (既製品のお弁当)	3月29日(日)	米飯 彩の野菜たまご焼き 納豆 みそ汁(南関) CaとFe牛乳	米飯 ふわふわ寄せ (付)小松菜のリネ あちゃら風 清汁(玉葱) デザート(みかん缶)	米飯 ブルギ風(牛肉) 中華煮(冬瓜) わかめスープ
3月10日(火)	米飯 しゅうまい(ホウレン草) ちくわと切昆布 みそ汁(南関・青菜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 南蛮漬(鯖) (トッピング) 洋風煮(冬瓜) みそ汁(キャベツ・菜花) デザート(りんご缶)	米飯 かぼ(ソース) (トッピング)枝豆 (トッピング)らっきょう 盛り合わせサラダ ヨーグルト	3月20日(金)	米飯 肉詰めいなり れんこん梅おかか みそ汁(キャベツ) ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 おろし大根(豚肉) (たれ) (トッピング)しそ バナナ炒め みそ汁(白菜・人参) デザート(ぼたもち)	米飯 ソース煮(ぶり) (付)白煮(里芋) ツママヨネーズ コソメスープ(人参)	3月30日(月)	米飯 豆腐 (醤油) 青菜と昆布のお浸し みそ汁(里芋) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 ササメ風(鶏肉) (甘酢だれ) (外)ホウレン草 サラダ 清汁(大根・イグサ) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 焼き付け(鯖) (付)焼き茄子 オリーブソース炒め みそ汁(キャベツ・ホウレン草)
メモ			食材の都合などによる献立の変更があります。								
3月31日(火)	米飯 卵焼き 野菜の炊き合わせ みそ汁(冬瓜・イグサ) ふりかけ(ゆず) CaとFe牛乳	米飯 フライ (ソース) (付)南瓜(温) マリネ コソメスープ(青梗菜) 飲み物(ヨーヨー) ゆず	米飯 ドライカレー アモンドサラダ コソメスープ(ブロッコリー)								