

予定献立一覧表

常食

2026年3月1日(日)

～ 2026年3月31日(火)

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	
朝	御飯 五目厚焼き玉子* 大根と薩摩揚げの煮物 味噌汁(アサリ・青葱) 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ ピーマンの塩昆布和え 味噌汁(キャベツ) 牛乳200ml	パン ポークビーンズ* ごぼうサラダ* *牛乳 牛乳200ml	御飯 野菜炒め(肉)* 昆布と大豆の煮もの 味噌汁(インゲン) 牛乳200ml	パン ポトフ フルーツ(みかん) 牛乳200ml	御飯 鶏肉つみれの煮物 納豆 味噌汁(アサリ) 牛乳200ml	パン カブのミルク煮 タマゴサラダ 牛乳200ml	御飯 かぼと菜の炒め物* 金時豆 味噌汁(わか・柿) 牛乳200ml	御飯 はんぺんの卵どじ 大豆ホールの野菜あん 味噌汁(かぶ) 牛乳200ml	パン グラタン* ごぼうサラダ* コンソメスープ(わか・ニンジン) 牛乳200ml	
昼	御飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し かぶと人参の酢の物 味噌汁(さつまいも)	御飯 鰯の生姜醤油焼き *切干大根の炒め煮 長芋とわかりのゆかり和 味噌汁(若布・椎茸)	桃の節句 桜ちらし *信田煮 ひな祭り3色ゼリー 清汁(菜の花・柚子)	御飯 鶏肉の味噌焼き 白菜の煮浸し とろろ芋 *すまし汁(ハッパ・ミツ)	御飯 かれいの生姜風味焼 がんともの煮物 野菜の梅マヨ和え 味噌汁(白・ごぼ)	ゆかりごはん 鯖のみぞれがけ 里芋の煮物 フルーツ(りん・みかん) 味噌汁(たまね・シメ)	御飯 豚肉と白菜の塩炒め 南瓜の煮物 たらこマヨ和え 味噌汁(なめこ)	御飯 干草焼のあんかけ 深川風煮 酢の物 *すまし汁(わか・かま)	御飯 鶏肉の黒酢煮 Eと春菊の炒め物 長芋のゆかり和え 味噌汁(オクラ)	御飯 煮込みハンバーグ かぶのサラダ フルーツ(みかん) コンソメスープ(わか・ニン) 牛乳200ml	
間	どら焼き	クレープ(バナナ)	焼きドーナツ(いちご)	きみしぐれ	たい焼き	どら焼き(抹茶)	黒糖カステラ	ロールケーキ	ワッフル(チョコ)	イチゴゼリー	
夕	御飯 牛肉の甘辛煮 なすとインゲンの炒め フルーツ(リンゴ・パイ) 清汁(マイ・ミツバ)	御飯 鶏のトマトソース掛け きのこのソテー レタスサラダ パンピンスープ	御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの煮つけ 枝豆ともやしの和え物 味噌汁(にら)○	御飯 鰯の照り焼き ひじきの炒め煮 枝豆ともやしの和え物 味噌汁(たまね・シメ)	御飯 Eと豚肉ポン酢炒め 冬瓜のかにあんかけ キャベツ塩昆布和え *すまし汁(春菊・蒲鉾)	御飯 牛肉と牛蒡の甘辛煮 厚揚げの鶏そぼろ炒め 酢の物(Eと・キュウリ) 味噌汁(小松菜)	御飯 赤魚のカレー粉焼 キャベツときのこのソテー 春雨サラダ コンソメスープ(わか・ニン)	御飯 海鮮炒め 肉焼売 野菜ナムル 中華スープ(わか・ニン)	御飯 鮭の香味焼き 厚揚げの煮物 インゲンのくるみ和え 味噌汁(なめこ)	御飯 *豆腐とEのうま煮 蓮根のカレー炒め 南瓜サラダ 味噌汁(なめこ)	
	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	
朝	御飯 インゲンの炒め煮 納豆 味噌汁(しめじ) 牛乳200ml	パン 野菜とベーコンのソテー フルーツ(みかん) コーンスープ 牛乳200ml	御飯 目玉焼き* 小松菜のそぼろ炒め 味噌汁(サツマイモ・ネ) 牛乳200ml	パン ポターージュ煮 ポテトサラダ 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子* インゲンとムスの炒め物 味噌汁(えのき・ふ) 牛乳200ml	御飯 鰻バーグ* 小松菜のお浸し 味噌汁(しめじ) 牛乳200ml	パン グラタン* 温野菜サラダ コンソメスープ(白菜・ペ) 牛乳200ml	御飯 赤魚の味噌醤油焼き 昆布と大豆の煮物 味噌汁(小松菜) 牛乳200ml	パン *ポトフ(トマト) フルーツ(洋梨缶) 牛乳200ml	御飯 冬瓜と鶏団子の煮物 納豆 味噌汁(わか・油) 牛乳200ml	
昼	御飯 ムツの柚子ポン酢し さつまいものレモン煮 しらすサラダ 味噌汁(Eと・わか)	御飯 鮭の西京焼き 冬瓜の水晶煮 和風マカロニサラダ *すまし汁(椎・ミツバ)	御飯 鶏肉の生姜風味焼き 昆布の炒め煮 もやしの梅おかか和え 清汁(豆腐)	御飯 ビーフカレー コールスロー フルーツ(りん・パイ) 味噌汁(オクラ)	御飯 ムツの磯風味焼き 竹輪の煮物 大根と桜海老の酢の物 味噌汁(オクラ)	御飯 鶏肉のチーズパン粉焼き がんともの煮物 長芋・わかりの和え 味噌汁(たまね・ネ)	御飯 海老と野菜の中華炒め 焼売 もやしのナムル 中華スープ(青・コ)	御飯 牛肉のニク風味炒め 根菜の煮物 フルーツ(桃缶) 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 鮭のポン酢おろし さつまいもの煮物 さつまいものごまサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	うめしらすご飯 鰯の幽庵焼き たけのこの土佐煮 菜の花の辛子和え 清汁(麩・葱)	
間	フルーチェ	チーズケーキ	上用饅頭(白)	ホワイトデー クッキー	焼きドーナツ(チョコ)	吹雪まんじゅう	蜂蜜カステラ	今川焼き(小倉)	ロールケーキ	春分のぼたもち	
夕	御飯 豚肉のオイスター炒め がんともの煮物 フルーツ(マンゴー) 中華スープ(わか・ニン)	御飯 ぎせい豆腐 えびと里芋の煮物 もずく酢 味噌汁(春菊)	御飯 かれいの煮付け かぶのかにあんかけ 大根と人参の浅漬け 味噌汁(南瓜)	御飯 鰯のみりん醤油焼き ひじきの煮物 もやしのごま酢和え 味噌汁(しめじ)	御飯 豚肉としその味噌炒め 豚平ごぼう おひもサラダ 清汁(豆腐・葉葱)	御飯 鰻の塩焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え 豚汁	御飯 *松風焼 なすの揚げ浸し 春菊の白和え きのこ汁	御飯 たらしの柚子香味焼き 高野豆腐の煮物 枝豆とコーンのサラダ 味噌汁(玉・わか)	御飯 厚揚げと豚肉炒め物 かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル風 味噌汁(キャ・わか)	御飯 鶏肉のトマト煮 3色ピーマンのソテー 大根とわかりの酢の物 コンソメスープ(白菜)	
	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)
朝	パン アンサンブルエッグ わかりサラダ コーンスープ 牛乳200ml	御飯 鮭バーグ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁(サツマイモ・柿) 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 さつまいもの甘露煮 味噌汁(高野・わか) 牛乳200ml	パン ハムソテー 温野菜サラダ コンソメスープ(ミ・ペ) 牛乳200ml	御飯 赤魚の生姜醤油焼き アサリしぐれ煮 味噌汁(豆腐) 牛乳200ml	パン オムレット(チーズ入り) スパゲティサラダ 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml	御飯 いわしバーグ 野菜のごま和え 味噌汁(わか・油) 牛乳200ml	パン ブロッコリーのチーズ焼き フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(わか・たま) 牛乳200ml	御飯 野菜炒め 納豆 味噌汁(麩・油) 牛乳200ml	御飯 大豆団子野菜あん ほうれん草の和え 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳200ml	パン ウインナーと野菜のソテー 茹で野菜サラダ 牛乳200ml
昼	御飯 麻婆茄子 水餃子 フルーツ杏仁 わかめスープ	御飯 揚げ豆腐のあんかけ 金平ごぼう 青梗菜のピナツ和え 味噌汁(たまね・油揚げ)	御飯 メバルの煮つけ 茄子とひき肉の炒め オクラの塩昆布和え けんちん汁	御飯 キャベツ包のクリーム煮 きのこのバター炒め フルーツミックゼリー 卵スープ	御飯 かれいの粕漬け 高野豆腐の煮物 もやしの梅おかか和え 味噌汁(たまね・ネ)	御飯 【山形】いも煮 厚揚げのきのこあん 野菜の甘酢生姜和え 清汁(春菊・柚子)	御飯 鮭の香草焼き なすのおかか煮 ザーサイの和え物 味噌汁(白菜・麩)	御飯 回鍋肉 韓国風トマトサラダ フルーツ(りん) 中華風スープ	御飯 赤魚の香味だれ 高野豆腐の含め煮 青梗菜のおかか和え 味噌汁(アサリ)	御飯 麻婆豆腐 餃子 杏仁フルーツ 春雨スープ	御飯 鶏肉の塩麹焼き がんともの煮物 マカロニサラダ *すまし汁(椎・ミツバ)
間	ドームケーキ(か)	おからケーキ	おかし	たい焼き	ワッフル	マドレーヌ	黒糖まんじゅう	パウムクーヘン	水まんじゅう	芋ようかん	今川焼き(カ)
夕	御飯 鰯のカレー風味焼き こぶき芋 キャベツと人参の浅漬 味噌汁(玉・マイ)	御飯 豚肉と白菜のすき煮 南瓜の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁(大根・葉)	御飯 鶏肉のはちみつ醤油煮 冬瓜の水晶煮 白菜の胡麻和え 味噌汁(インゲン)	御飯 鰯の照り焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉・ジ)	御飯 豚肉の甘辛炒め しゅうまい 長芋のポン酢和え 味噌汁(かぶ)	御飯 シーフードカレー 鶏の胡麻サラダ フルーツゼリー	御飯 鶏肉の塩だれ焼き れんこん金平 フルーツ(黄桃) 味噌汁(オクラ)	御飯 鯖の梅とろろがけ 白菜の昆布煮 水菜サラダ *味噌汁(Eと・わか)	御飯 スパニッシュオムレツ きのこのソテー ブロッコリーとEの酢の物 ABCスープ	御飯 *鰯の蒲焼風 細切り昆布の煮物 オクラの梅和え 味噌汁(大根・葉)	御飯 茄子と海老オムレツ炒め 五目煮豆 春雨サラダ(和) 味噌汁(わか・わか)