

献立一覧表

令和8年 3月 [常食]

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
朝食	黒糖あんぱん 春雨の中華スープ煮 牛乳	季節のジャムパン もやしの炒め物 牛乳	チョコカスター 白菜のコンソメ煮 牛乳	塩バニラ ソーセージソテー 牛乳	チョコカスター カリフラワーのオムレツ炒め 牛乳	あんぱん ピーマン炒め 牛乳	きなこクリームサンド 洋風卵とじ 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 厚揚げの煮物 小松菜の胡麻和え みそ汁 (里芋)	赤飯 (お誕生日会) 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し フルーツ (いちご) 赤だし汁 (豆腐) ビール・ジュース	桃の節句 ちらし寿司 刺身盛り合わせ (小鉢) すまし汁 (春雨) 手作り水ようかん (もも)	ごはん 鶏肉の山椒焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の酢味噌和え すまし汁 (冬瓜)	ごはん 鯖の胡麻照り焼き 里芋の田楽 インゲンの生姜和え すまし汁 (花ふ)	塩焼きそば かぶの煮物 青梗菜の胡麻和え みそ汁 (豆腐)	ごはん 鶏のやみつきカレー・チーピカタ 青梗菜の炒め物 ヨーグルト スープ (オクラ)
昼間食	豆乳カフェオレ	黒ごま和アリン・紅茶	甘酒	ミルージュ	フルーツ (バナナ)	ドーナツ・紅茶	フルーツ (バナナ)
夕食	ごはん 肉団子のしぐれ煮 かつおのゆかり和え うぐいす豆 すまし汁 (とろろ昆布)	ごはん 鰯の和風カレー煮 れんこんの炒め煮 きざみたくあん漬 すまし汁 (もずく)	ごはん 豆乳クリームシチュー カリフラワーのソテー インゲンのピーナツ和え ふりかけ	ごはん 揚げだし豆腐中華あん もやしのナムル きゅうり漬 スープ (卵)	ごはん 肉団子とかぶの甘辛煮 ブロッコリーのバター醤油炒め フルーツ (白桃缶) みそ汁 (小松菜)	ごはん かれの昆布茶焼き かぶの煮物 しば漬 みそ汁 (ごぼう)	ごはん 鰯のポテサラ焼き れんこん金平 フルーツ (みかん缶) すまし汁 (豆腐)
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
朝食	季節のジャムパン 小松菜のコンソメ炒め 牛乳	塩バニラ マカロニと野菜のスープ煮 牛乳	チョコカスター 白菜とさつま揚げの炒め物 牛乳	黒糖あんぱん 青梗菜の炒めもの 牛乳	きなこクリームサンド ウインナーともやしの炒め煮 牛乳	カスタードクリームパン 豆乳スープ煮 牛乳	あんぱん 冬瓜のそぼろ煮 牛乳
昼食	ごはん 白身魚フライ 卵の花 春菊のおろし和え みそ汁 (白菜)	ごはん ハンバーグ和風杜の若草 蓮根の梅鯉煮 菜の花の辛子和え みそ汁 (里芋)	ごはん 鶏肉のねぎソース焼き もやしのソテー ブロッコリーのサラダ みそ汁 (冬瓜)	ごはん 鯖の塩焼き じゃが芋の金平風 オクラのおかか和え みそ汁 (豆腐)	ごはん アザリかきたまうどん インゲンとさつま揚げの炒めもの 白菜の甘酢和え	ごはん 筑前煮 ピーマン炒め 春菊の和え物 みそ汁 (卵)	オムライス・ホワイトソース ごぼうのグリンパター フルーツ寒天 スープ (クルトン)
昼間食	パンケーキ・紅茶	ミックスジュース	フルーツ (バナナ)	豆乳ミルクティー	フルーツ (バナナ)	野菜ジュース	バナナババロア・紅茶
夕食	ごはん スペイン風オムレツ かぶの豆乳煮 フルーツ (もも缶) スープ (もやし)	ごはん かれの煮付け もずく酢 きざみたくあん漬 みそ汁 (ごぼう)	ごはん 揚げだし豆腐肉そぼろあんかけ 里芋のゆず香煮 しば漬 すまし汁 (小松菜)	肉団子と大豆のトマト煮込み 菜の花とささみのサラダ フルーツ (白桃缶) スープ (春雨)	ごはん 氷下魚の揚げ煮 ほうれん草のサラダ きゅうり漬 すまし汁 (もずく)	ごはん 鯖のおろし煮 ひじき煮 フルーツ (もも缶) みそ汁 (白菜)	ごはん 鶏肉とキノコの炒め物 豆腐の味噌かけ 金時豆 すまし汁 (オクラ)
	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
朝食	ミルククリームパン 大豆のスープ煮 牛乳	塩バニラ カリフラワーのコンソメ煮 牛乳	カスタードクリームパン 小松菜のソテー 牛乳	チョコカスター 大豆のトマト煮 牛乳	あんぱん ふわふわ玉子 牛乳	きなこクリームサンド マカロニのコンソメ煮 牛乳	季節のジャムパン もやしのカレー醤油炒め 牛乳
昼食	ごはん 豚肉と白菜の味噌炒め しゃまうい 小松菜のマヨ醤油和え すまし汁 (昆布)	ごはん (ミニ) お好み焼き ほうれん草の胡麻炒め 春雨の青じそ風味 みそ汁 (玉ねぎ)	青森県みそか牛乳7-7 にらと卵の炒め物 青梗菜の中華風和え	ごはん 鶏のはちみつ味噌焼き かぶの信田煮 白菜の辛子和え すまし汁 (菜の花)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ジャーマンポテト ヨーグルト スープ (かつお)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ジャーマンポテト ヨーグルト スープ (かつお)	ちらし寿司 ごぼうの炒め煮 まぐろの山かけ 白飯のサラダ 赤だし汁 (豆腐) みそ汁 (小松菜)
昼間食	しっとりどら焼き (ずんだ)	ミルージュ	フルーツ (バナナ)	野菜ジュース	フルーツ (バナナ)	おはぎ (春分の日)	フルーツ (バナナ)
夕食	ごはん 鰯の胡麻ネーズ焼き じゃが芋のおかか炒め きざみたくあん漬 みそ汁 (豆腐)	ごはん 鶏と豆腐のすき焼き風 れんこんの炒め煮 フルーツ (みかん缶) みそ汁 (南瓜)	ごはん かれの梅煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ (もも缶) みそ汁 (ごぼう)	ごはん 豆腐ハンバーグ (和風あんかけ) ブロッコリーのサラダ しば漬 みそ汁 (里芋)	ごはん 鯖の有馬煮 小松菜の胡麻和え きゅうり漬 みそ汁 (冬瓜)	ごはん 肉団子の五目煮 白菜のおかか和え フルーツ (みかん缶) みそ汁 (ほうれん草)	ごはん かぼちゃロケット 青梗菜のピーナツ和え フルーツ (白桃缶) みそ汁 (わかめ)
	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
朝食	カスタードクリームパン じゃが芋とウインナーの炒め煮 牛乳	塩バニラ ブロッコリーのコンソメ炒め 牛乳	チョコカスター 竹輪の卵とじ 牛乳	黒糖あんぱん 豚肉と野菜のソテー 牛乳	季節のジャムパン じゃが芋のソテー 牛乳	カスタードクリームパン 白菜の中華スープ煮 牛乳	塩バニラ かぶの豆乳スープ煮 牛乳
昼食	ごはん 親子煮 切干大根の煮物 インゲンの味噌和え すまし汁 (昆布)	ごはん 厚揚げの煮物 もやしの酢の物	ごはん 鶏の甘酢ソース ひじきと大豆の炒り煮 白菜のお浸し みそ汁 (里芋)	ごはん 鶏のバーベキューソース もやしの炒めもの ポテトサラダ スープ (冬瓜)	ごはん アジフライ 豆腐の煮物 オクラのおかか和え みそ汁 (南瓜)	チキンカレーライス 菜の花のソテー フルーツヨーグルト スープ (もやし)	ゆかりごはん 桜えびのクリームコロッケ がんもの煮物 小松菜の和風和え みそ汁 (里芋)
昼間食	ミニたい焼き	豆乳シナモンチャイ	フルーツ (バナナ)	ミックスジュース	フルーツ (バナナ)	ドームケーキ・紅茶	フルーツ (バナナ)
夕食	ごはん かれの生姜煮 炒り豆腐 高菜漬 みそ汁 (白菜)	ごはん 鯖の幽庵焼き 蓮根のカレー炒め きざみたくあん漬 みそ汁 (豆腐)	ごはん 揚げ豆腐の田楽 野菜添え 春菊のおろし和え きざみたくあん漬 すまし汁 (もずく)	ごはん かれのカレー醤油焼き 里芋の信田煮 フルーツ (洋梨缶) みそ汁 (キャベツ)	ごはん 肉団子の柳川風 かぶの胡麻味噌煮 しば漬 すまし汁 (ほうれん草)	ごはん 鯖の鳴門煮 冬瓜のくず煮 きゅうり漬 みそ汁 (青梗菜)	ごはん 中華風卵焼き れんこんの炒め煮 高菜漬 スープ (わかめ)
	29 (日)	30 (月)	31 (火)				
朝食	きなこクリームサンド 野菜のそぼろ炒め 牛乳	チョコカスター 野菜のトマト煮 牛乳	あんぱん じゃが芋の炒め物 牛乳				
昼食	ごはん (肉の日) ミートローフ ほうれん草のソテー ブロッコリーの胡麻和え スープ (えのき)	ゆかりごはん 豆腐グラタン マカロニソテー 青梗菜のレモン醤油和え スープ (卵)	ごはん 鶏肉のこってり焼き 冬瓜のウインナー煮 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁 (ごぼう)				
昼間食	野菜ジュース	ジョア	ミックスジュース				
夕食	ごはん 鰯の味噌煮 もずく酢 きざみたくあん漬 すまし汁 (白菜)	ごはん 鯖の照り焼き 厚揚げと蓮根の煮物 フルーツ (みかん缶) みそ汁 (玉ねぎ)	ごはん 肉団子の治部煮風 もやしのゆかり和え フルーツ (洋梨缶) みそ汁 (豆腐)				

\*都合により献立を変更することがあります。