

献立表 2026年3月

	日	月	火	水	木	金	土
	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
朝食	パン(バターロール) ソーセージ炒め コンソメスープ(白菜) ヨーグルト	ご飯 白菜とあさり煮 みそ汁(玉ねぎ) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 ごま煮 みそ汁(じゃがいも) ふりかけ(のりたまごCa)	おじや 糸昆布煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 ちくわとピーマンの甘辛炒め みそ汁(かぼちゃ) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 肉団子の旨煮 みそ汁(えのき) 小付け(桜漬)	ご飯 ｷｬﾌﾞとさつま揚げの梅煮 みそ汁(茄子) 小付け(のり佃煮)
昼食	ご飯 メンチカツ チンゲン菜おかか煮 春雨サラダ ずまし汁(はんぺん)	醤油ラーメン 焼売 ごぼう胡瓜サラダ 杏仁豆腐	ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 菜の花辛子和え ずまし汁(あさり) イチゴパバロア	ご飯 ﾄﾚｰの照りﾓﾓ焼き ｼﾞｱｰﾏﾝﾎﾞﾃﾅ風 ﾌﾞﾚｯﾄﾞのごま和え みそ汁(豆腐)	ご飯 鶏天 大根と人参の煮物 ポテトサラダ みそ汁(なめこ)	ご飯 ｶﾚｲのﾓﾆｪﾙ 人参さつと煮 ほうれん草のお浸し ずまし汁(とろろ昆布)	ご飯 揚げだし豆腐 じゃが芋たらこ炒め アスパラと鶏の梅和え みそ汁(玉ねぎ)
15時	ベルギーワッフル	白蒸しまんじゅう	パンケーキ(メープル)	ロールケーキ(バニラ)	黒糖蒸しまんじゅう	チョコパン	メロンゼリー
夕食	ご飯 肉じゃが にら玉 食 みそ汁(茄子)	ご飯 さばの味噌煮 厚揚げとほうれん草の炒め物 ずまし汁(かまぼこ)	ご飯 ｽﾊﾞﾆｯｼｬｵﾓﾚｯﾄﾞ 切干ポテト和え コンソメスープ(ほうれん草)	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 花枝サラダ ずまし汁(鮭)	ご飯 あじのちろみ焼き もやしのお浸し ずまし汁(白はんぺん)	ご飯 BBQチキン マカロニサラダ 中華スープ(春雨)	ご飯 豚肉のしぐれ煮 みそ汁(あさり)
	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
朝食	パン(スナックパン) マカロニチャップ コンソメスープ(キャベツ) ヨーグルト	ご飯 かぼちゃ煮 みそ汁(白菜) ふりかけ(さけCa)	ご飯 里芋とイカ団子煮 みそ汁(もやし) 小付け(たいみそ)	雑炊(カニカマ) 角麩の炒り煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 五目煮 みそ汁(小松菜) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 じゃが芋とちくわの煮物 みそ汁(えのき) 小付け(桜漬)	ご飯 ふき煮 みそ汁(じゃが芋) ふりかけ(たらこCa)
昼食	ご飯 チキンピカタ 白菜としめじの炒め煮 カニカママヨネーズ和え みそ汁(豆腐)	ご飯 煮込みハンバーグ さつま芋ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰ ｺｰﾙｽﾞﾛｰ コンソメスープ(玉ねぎ)	ご飯 ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰ ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰの炒め物 春雨の中巻和え みそ汁(ごぼう)	ご飯 たらこの塩野菜あんかけ がんもとの煮付け さつま芋サラダ みそ汁(豆腐)	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの煮付け もやしとハムの和え物 ずまし汁(えび)	焼きそば えびｼﾞｬｰﾏｲ ほうれん草のしそマヨ和え みそ汁(大根)	ご飯 たらこのねぎ味噌炒め さつま芋と豚肉煮 ﾌﾞﾚｯﾄﾞのﾋﾞｰﾅｯｽﾞ和え ずまし汁(鮭)
15時	今川焼	カステラ	ロールケーキ(チョコ)	クリームパン	和のﾊﾞﾝﾃﾞｰ(黒蜜ｷﾅｺ)	クリームコンフェ	たいてい(カスタード)
夕食	ご飯 たらこの柚子味噌焼き チンゲン菜のソテー かきたま汁	ご飯 ﾄﾚｰの照り焼き かぶと豚肉煮 みそ汁(あさり)	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ 菜の花のお浸し ずまし汁(あさり)	ご飯 豚肉のｶﾚｰﾊﾟﾝ粉焼き チンゲン菜の旨煮 コンソメスープ(ほうれん草)	ご飯 牛肉ｺｯﾛｯｹ 切干の炒り煮 みそ汁(なめこ)	ご飯 肉団子の照焼き風 卵の花 ずまし汁(菜の花)	ご飯 マーボー豆腐 えびと卵のあさり炒め 中華スープ(もやし)
	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
朝食	パン(レーズンロール) ウインナー炒め トマトコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 厚焼き卵 みそ汁(ほうれん草) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 はんぺん煮付け みそ汁(大根) 小付け(たくあん)	雑炊(卵) 里芋そぼろ煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 ｷﾞﾝｼﾞﾞ 入り大根と厚揚げ煮 みそ汁(スナック) ふりかけ(さけCa)	ご飯 高野豆腐煮 みそ汁(玉ねぎ) 小付け(のり佃煮)	ご飯 肉詰めいなり煮 みそ汁(なす) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ご飯 ｶﾚｲの照り煮 ピーマンと茄子の味噌炒め おからサラダ ずまし汁(かまぼこ)	ご飯 豚すき風 ｷｬﾌﾞとｷﾞﾝｼﾞﾞの炒め物 ごぼう胡麻ドレ和え みそ汁(あさり)	ご飯 ｱｼﾞﾌﾗｲ 冬瓜のかにあんかけ ﾌﾞﾚｯﾄﾞの和え ずまし汁(とろろ昆布)	五目うどん ちくわの磯部揚げ 大根サラダ りんご缶	ｶﾚｰﾗｲｽ ｶﾆｰｸﾞﾚｰﾓ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾕｰｸﾞﾙﾄ(ﾌﾞﾚｯﾄﾞ)	ご飯 天ぷら かぼちゃの煮付け 菜の花の柚香和え ずまし汁(しいたけ)	ご飯 鶏肉の角煮風 ｶﾘﾌﾞﾝとじゃこ炒め ﾊﾝﾌﾞｰﾝｻﾗﾀﾞ みそ汁(白菜)
15時	ミニオムレットいちご	ﾊｳﾑｸｰﾍﾞﾝ	こしあんまんじゅう	ドーナツ	抹茶蒸しまんじゅう	ﾊｳﾑｸｰﾍﾞﾝ	ヨーグルト
夕食	ご飯 小松菜と豚肉のﾄﾚｰ炒め かんぴょう煮 みそ汁(豆腐)	ご飯 赤魚の竜田焼き 菜の花のソテー みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ｷｬﾌﾞとﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞの炒め物 みそ汁(もやし)	青根肉絲 白菜サラダ 中華スープ(チンゲン菜)	ご飯 さばの佃煮焼き 白菜と豚肉の煮物 冬瓜汁	ご飯 豚肉の生姜炒め アスパラサラダ みそ汁(豆腐)	ご飯 あじの中華香味ソース ふき大根 ずまし汁(とろろ昆布)
	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
朝食	パン(バターロール) Mixベジ入り炒り卵 コンソメスープ(ベーコン) ジュース(ｷｯﾁﾝ&ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰ)	ご飯 厚揚げ煮 みそ汁(あさり) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 白菜ﾌﾟﾚｰｸ煮 みそ汁(じゃがいも) 小付け(梅ひしお)	雑炊(きのこ) 角麩の炒り煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 ちくわの炒り煮 みそ汁(茄子) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 しんじょのあんかけ みそ汁(豆腐) 小付け(のり佃煮)	ご飯 豆腐とかにの旨煮 みそ汁(えのき) ふりかけ(さけ)
昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ ツナじゃが 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(えのき)	中華丼 焼売 ｷｬﾌﾞのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え かきたま中華スープ	ご飯 白身魚ﾌﾗｲﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 里芋煮ころがし ｲﾝﾄﾞﾝのｻﾗﾀﾞ みそ汁(大根)	ご飯 たらのみぞれ煮 そぼろきんぴら もやしのゆかり和え みそ汁(鮭)	ご飯 鶏肉のちろみ焼き 高野豆腐煮 五目とろろ ずまし汁(えのき)	ご飯 味噌かつ 大根の煮物 ツナときこのサラダ かきたま汁	ご飯 豚肉とﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞの炒め物 さつま芋甘煮 白菜おかか和え みそ汁(もやし)
15時	水ようかん	カスタードケーキ	ピーナツパン	白あんぱん	プリン	ロールケーキ(コーヒー)	まんじゅう
夕食	ご飯 鶏肉のオニオンソース なめこおしほ和え みそ汁(鮭)	ご飯 ｶﾚｲのたらこソースかけ ほうれん草のお浸し みそ汁(もやし)	ご飯 鶏の照焼き 雷豆腐 ずまし汁(白はんぺん)	ご飯 ﾎｰｸﾁｬｯﾌﾟ マカロニサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	ご飯 和風果ごもり卵 かわり金平 みそ汁(切干)	ご飯 さばの煮付け 白和え 豚汁	ご飯 水きの胡麻照り焼き 温野菜サラダ ずまし汁(白はんぺん)
朝食	パン(スナックパン) クリーム煮 コンソメスープ(マッシュ) ヨーグルト	ご飯 ｷｬﾌﾞと角たのｺﾞﾏ煮 みそ汁(玉ねぎ) ふりかけ(たらこCa)	ご飯 大根とあんかけ みそ汁(もやし) ふりかけ(のりたまごCa)	～果物に含まれる栄養素～ ●糖質 ☆ぶどう糖・果糖・ショ糖という糖質が含まれています。糖質はエネルギー源となります。その中でも果物に多く含まれている「果糖」は血糖値を上げにくい性質を持っています。 ●食物繊維 水溶性食物繊維が多く含まれています。血糖値の上昇を抑えたり、腸内環境を改善したりするのに効果的です。 ●ビタミン ビタミンCはβカロテンが多く含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成や鉄の吸収促進・免疫力の強化といった働きがあります。ビタミンEは、また皮膚や粘膜を健康に保つことで細胞老化などへの抵抗力を高めます。 ●カリウム ナトリウムの排出を促す効果があります。カリウムは水に溶出する性質があるため、そのまま食べることが出来る果物はカリウムを摂取しやすいといえます。 ～果物を食べる際の注意点～ ・過剰な摂取はエネルギー・糖質の摂り過ぎにつながり、肥満や血中の中性脂肪の上昇をまねくおそれがあります。 ・腎疾患などカリウム制限が必要な場合は注意が必要です。 ～摂取量の目安～ 1日80kcalを目安にするといでしょう！ ・りんご1/2個 ・バナナ1本 ・みかん2個 ・キウイ1個+1/2個	ご飯 ちくわの炒り煮 みそ汁(茄子) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 しんじょのあんかけ みそ汁(豆腐) 小付け(のり佃煮)	ご飯 豆腐とかにの旨煮 みそ汁(えのき) ふりかけ(さけ)
昼食	ご飯 オムレツミートソースかけ もやしニラ炒め ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 あじの揚げ煮 かぼちゃのソテー 白菜の和え物 みそ汁(豆腐)	ご飯 照り焼きハンバーグ 舞茸とごぼう煮 もやしと胡瓜の生姜和え みそ汁(玉ねぎ)	～果物を食べる際の注意点～ ・過剰な摂取はエネルギー・糖質の摂り過ぎにつながり、肥満や血中の中性脂肪の上昇をまねくおそれがあります。 ・腎疾患などカリウム制限が必要な場合は注意が必要です。 ～摂取量の目安～ 1日80kcalを目安にするといでしょう！ ・りんご1/2個 ・バナナ1本 ・みかん2個 ・キウイ1個+1/2個	ご飯 鶏肉のちろみ焼き 高野豆腐煮 五目とろろ ずまし汁(えのき)	ご飯 味噌かつ 大根の煮物 ツナときこのサラダ かきたま汁	ご飯 豚肉とﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞの炒め物 さつま芋甘煮 白菜おかか和え みそ汁(もやし)
15時	いちごゼリー	和のﾊﾞﾝﾃﾞｰ(抹茶ｸﾘｰﾑ)	あんぱん	あんぱん			
夕食	ご飯 ちゃんこ鍋風 オクラとささみの和え物 金時豆	ご飯 豚肉と菜の花炒め ｷｬﾌﾞの塩昆布和え みそ汁(なす)	ご飯 たらこのねぎ塩昆布蒸し 厚揚げのそぼろ煮 かきたま汁				