

〇〇 2026年 3月 献立表 〇〇 [常食]

							1 (日)
朝							シリアル 牛乳 バナナ インスタントスープ
昼							湯飯 野菜の天ぷら フルーツゼリー
夕							ご飯 あっさりポークソテー 大根サラダ 揚げ豆腐そぼろあん
2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)	
朝	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁 (じゃがいも)	ご飯 牛乳 金平ごぼう みそ汁 (麩)	ご飯 牛乳 温泉卵 みそ汁 (豆腐)	ご飯 牛乳 ウィンナー (朝) みそ汁 (もやし)	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁 (かぼちゃ)	食パン (マーガリン) 牛乳 スライスチーズ 1枚 ゆで卵	食パン (いちごジャム) 牛乳 インスタントスープ ヨーグルト
昼	ご飯 松風焼き コーンソテー スパゲッティ (ナポリタン) もやしの炒め物	ご飯 鶏のみそ焼き たくあん和え いり豆腐 春巻き	ご飯 チキンチャップ こんにやく味噌煮込み れんこんとひき肉の照焼 冷)ゼリー	食サンド (たまご) 食チョコバナナサンド ペンネポロネーゼ 大学芋煮 干種焼き ウィンナー (2本)	ご飯 ささみフライ 付)人参グラッセ 干種焼き ウィンナー (2本)	炊き込みご飯 焼きうどん	ピザパン并 卵とわかめのスープ
夕	ご飯 肉じゃが 卵サラダ だご汁	ちらし寿司 手羽先揚げ甘辛煮 若竹汁 白和え ひなあられ	ご飯 チキン南蛮 付) 織キャベツ のっぺい汁 シュウマイ	ご飯 ミニエール (さけ) まのこスパゲッティ 冬野菜カレースープ	ご飯 ずき焼き風煮 はくし鶏ときゅうりのゴマ 肉団子スープ	ご飯 さばのパン粉焼き かぼちゃコロケ (30) ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ご飯 ミートグラタン カリカリベーコンサラダ コーンスープ コンフィ
9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)	
朝	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁 (油揚げと大根)	ご飯 牛乳 お茶漬け (インスタント) みそ汁 (玉ねぎ)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁 (じゃがいも)	ご飯 牛乳 ウィンナー (朝) みそ汁 (豆腐)	ご飯 牛乳 韓国のみそ汁 (かぼちゃ)	ご飯 牛乳 目玉焼き みそ汁 (キャベツ)	食パン (マーガリン) 牛乳 ヨーグルト インスタントスープ
昼	ご飯 チキンソテー キャベツのソテー オムレツ コーンボール	ご飯 魚のチーズ焼き ジャーマンポト チャブチェ 煮卵	ご飯 冷) チキンカツ コールスロー じゃが芋のペ-ソ炒め チーズドッグ (2本)	ロールサト (ウィンナー) ロールパン (チョコ) まのこコン焼き さつま芋サラダ りんご	ソースカツ丼 みたらしだんご	フレンチトースト スパゲッティ・和風 りんごゼリー	塩豚丼 さつまいもがね ずまし汁 (えのき)
夕	ご飯 筑前煮 冷しゃぶサゲ かきたま汁	ご飯 鶏のみそ焼き 付) レタスときゅうりのゴマ 春雨スープ フルーツミックス	ご飯 チゲ豆腐 シーチキンサラダ (盛り合) コーンと卵のスープ	ご飯 さけフライ たらこスパゲッティ 照しやぶサラダ ホワイトゼリー	ご飯 照り焼きチキン 野菜サラダ スパゲッティ・ナポリタン ずまし汁 (豆腐と青海苔)	手巻き寿司 さつま汁 茶碗蒸し コンフィ	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ シュウクリーム
16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)	
朝	ご飯 牛乳 味付け海苔 みそ汁 (かぼちゃ)	ご飯 牛乳 キムチ みそ汁 (もやし)	ご飯 牛乳 ウィンナー (朝) みそ汁 (豆腐)	ご飯 牛乳 お茶漬け (インスタント) みそ汁 (油揚げと大根)	食パン (マーガリン) 牛乳 ハムとチーズ インスタントスープ	シリアル 牛乳 ヨーグルト バナナ	クリームパン 牛乳 アリック インスタントスープ
昼	ご飯 豚肉のカレー炒め なすの味噌炒め ペペロンチーノ	ご飯 冷) メンチカツ 付) レタス (ドレ小包) 煮込み冷ハンバーグ がんも煮 (2個)	ご飯 あじフライ 付) 織キャベツ しらたきの炒り煮 さつまいもの甘露煮	食フルーツサンド 食サンド (ハム・チーズ) ブロッコリー卵炒め たらこスパゲッティ	焼き鳥丼 カスタードプリン	餅ごはん 鍋焼きうどん 卵焼き	カオマンガイ 付) レタスとトマト フルーツ白玉
夕	ご飯 チキン南蛮 野菜サラダ ビーフコンソメスープ みかん	ご飯 豚肉しょうが焼き はくし鶏ときゅうりのゴマ 春雨スープ	ご飯 親子煮 ほうれん草の竹輪ごまあえ 野菜かき揚げ甘辛ソース	ご飯 魚のチーズ焼き さつま芋サラダ のっぺい汁	ご飯 肉団子の酢豚 卵とわかめのスープ ピーナツ和え	ご飯 鶏肉のホイル焼き ポテトサラダ 冬野菜カレースープ みかんゼリー	ご飯 豚キムチ スパゲッティサラダ 豆腐炒め みそ汁 (麩)
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)	
朝	ご飯 牛乳 ウィンナー (朝) みそ汁 (玉ねぎ)	ご飯 牛乳 目玉焼き みそ汁 (厚揚げとワカメ)					
昼	ご飯 茹でブロッコリーのサラダ コロケ (冷) 金平ごぼう レンコンとひき肉の照焼	ご飯 さばの竜田揚げ 春雨のソテー ブロッコリーとコーンのパ ポーチドエッグ					
夕	ご飯 クリームシチュー 野菜サラダ						
30 (月)		31 (火)					
朝							
昼							
夕							