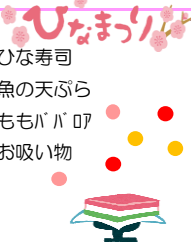
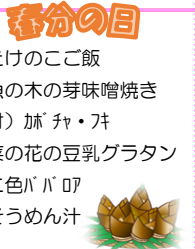


2026年3月 月間献立表											
朝				昼				夕			
3月1日 (日)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 いりこみそ ヨーグルト	米飯 鮭のガーリック醤油焼き 付) 人参グラッセ カブのクリーム煮 キャベツのサラダ れん草のスープ	米飯 肉豆腐 小松菜の塩昆布あえ フルーツ すまし汁	3月11日 (水)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 のり佃煮 牛乳	米飯 さわらの西京焼き 付) 菜の花和え ビーフン炒め 白菜とオニオンの酢物 すまし汁	雑穀ごはん おでん フルーツ	3月21日 (土)	米飯 みそ汁 たけのこの煮物 ゆずみそ 牛乳	米飯 豚肉の甘酢炒め 付) カリフラワー 南瓜のいとこ煮 フルーツ 中華スープ	米飯 鮭のレモンバター焼き 付) ほうれん草バター 大根のうすくず煮 オクラとオニオンのサラダ 卵スープ
3月2日 (月)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 たらこふりかけ 牛乳	米飯 豚肉のボン酢醤油炒め 付) ほうれん草バター 里芋のゆずみそ煮 フルーツ もやしのとろみスープ	米飯 福袋煮 付) 南瓜・絹さや キャベツとチーズのグラタン もずくそうめん すまし汁	3月12日 (木)	米飯 みそ汁 湯豆腐 いりこみそ 牛乳	米飯 鶏肉の葱ソースあんかけ 付) カリフラワー れん草のごまだれ和え フルーツ すまし汁	米飯 さばのみりん漬焼き 付) オクラ和え トマトの卵とし ちくわサラダ すまし汁	3月22日 (日)	米飯 みそ汁 れん草のり佃煮 牛乳	米飯 チンジャオロース しゅうまい フルーツ わかめスープ	雑穀ごはん ひらすの蒲焼き 付) さつまいも甘煮 小松菜の卵とし もずくそうめん すまし汁
3月3日 (火)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 金山時みそ 牛乳	 ひな寿司 魚の天ぷら ももバター お吸い物	米飯 豚しゃぶみぞれ煮 フルーツ	3月13日 (金)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き たらこふりかけ ヨーグルト	米飯 牛肉コロッケ 付) キャベツ 高野豆腐の含め煮 青菜ともやしの梅和え 卵スープ	米飯 ボークチャップ 付) ブロッコリー えびと野菜サラダ フルーツ じゃが芋の加熱スープ	3月23日 (月)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え いりこみそ 牛乳	米飯 魚のお好み焼き風 付) カリフラワー れんこんの金平 れん草おかか和え すまし汁	米飯 野菜たっぷりポトフ フルーツ
3月4日 (水)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 こんぶ佃煮 牛乳	米飯 牛肉とキャベツのオイル炒 ポテトサラダ フルーツ わかめスープ	米飯 ぶり大根 菜の花と桜菜の和え物 卵豆腐 すまし汁	3月14日 (土)	米飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 たいみそ 牛乳	パン キノコオムレツ 付) ほうれん草バター カリフラワーのとろみ煮 フルーツ パンブキンスープ	米飯 赤魚の柚庵焼き 付) 里芋 豚肉と茄子の炒め煮 なめこおろしポン酢 すまし汁	3月24日 (火)	米飯 みそ汁 金平ごぼう 金山時みそ 牛乳	米飯 和風ハンバーグ 付) おろしソース フレンチサラダ フルーツ れん草のスープ	米飯 魚の中華蒸し 肉詰めいなりの含め煮 菜種あえ すまし汁
3月5日 (木)	米飯 みそ汁 れん草の白和え のりかつおふりかけ 牛乳	雑穀ごはん 魚の明太マヨ焼き 付) イグサバター 茄子の肉味噌かけ ひじきの和風サラダ かきたま汁	米飯 バーベキューチキン 付) こぶき芋 れん草のピザソース和え フルーツ かぶのスープ	3月15日 (日)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り和え 金山時みそ 牛乳	米飯 魚のちゃんちゃん焼 炒り豆腐 野菜のあさり漬け すまし汁	米飯 ハッシュドビーフ りんごサラダ	3月25日 (水)	米飯 みそ汁 厚揚げの彩りあんかけ たらこふりかけ ヨーグルト	パン 魚の香草バター粉焼き 付) ホットフライ イカと野菜のマリネ みかんゼリー 人参のホットジュ	米飯 豚の生姜焼き 付) キャベツバター ごぼうの炒め煮 フルーツ すまし汁
3月6日 (金)	米飯 みそ汁 たけのこの煮物 もろみみそ 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ フルーツ	米飯 魚の韓国風漬け焼き 付) ピーマンの和え物 白菜と厚揚げ煮びたし おろしあえ 大根のスープ	3月16日 (月)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 肉じゃが 白和え フルーツ すまし汁	米飯 さばの加熱あんかけ 付) 野菜バター 揚げなすおろしほん酢 白菜のドレッシング和え もやしのスープ	3月26日 (木)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 こんぶ佃煮 牛乳	カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	米飯 ぶりのみそマヨネーズ焼き 付) おくら和え 白菜と肉団子の煮物 とろろ芋 すまし汁
3月7日 (土)	米飯 みそ汁 れん草 ひじきのり ヨーグルト	米飯 さばの塩こうじ焼き 付) 春菊あえもの ごぼうとコンニャク炒め煮 ココロチキンサラダ すまし汁	米飯 手作りロールキャベツ フルーツ	3月17日 (火)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 こんぶ佃煮 牛乳	雑穀ごはん 赤魚の山芋蒸し 春雨の五目炒め 小松菜の錦糸和え 豚汁	米飯 ピザ風チキン 付) れん草バター 南瓜のそぼろ煮 フルーツ コンソメスープ	3月27日 (金)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 さばの竜田揚げ 付) もやしバター 根菜のごろごろ煮 アボカドのサラダ もずくスープ	米飯 寄せ鍋煮込み フルーツ
3月8日 (日)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え たいみそ 牛乳	米飯 豚肉のねぎ塩炒め 付) もやしバター ふろふき大根 フルーツ すまし汁	米飯 ひらすの焼き浸し 付) かぼちゃ チリソースの炒め物 カリフラワーとトマトサラダ すまし汁	3月18日 (水)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 もろみみそ 牛乳	高菜ごはん 蒸し鶏ごまだれかけ ポテトの香り炒め フルーツ 青梗菜のスープ	米飯 魚のチーズバター粉焼き 付) 野菜バター きのこのガーリック炒め 小松菜のツナ和え すまし汁	3月28日 (土)	米飯 みそ汁 大豆五目煮 たいみそ 牛乳	牛丼 温泉卵 胡瓜とカブの酢の物 すまし汁	米飯 さばの香味焼き 付) もやしバター 里芋の味噌煮 白菜の梅おかか和え すまし汁
3月9日 (月)	米飯 みそ汁 厚揚げの彩りあんかけ のりたまごふりかけ 牛乳	米飯 ぶりの薬味焼き 付) カリフラワー風味 白菜の中華風バターサイ レバーの甘辛煮 きのこ汁	米飯 千草焼き 付) ほうれん草バター 里芋のマヨサラダ フルーツ キャベツのスープ	3月19日 (木)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 ひじきのり ヨーグルト	米飯 あじフライ 付) キャベツバター チリソースの卵炒め 春雨の酢の物 すまし汁	米飯 すき焼き風煮込み フルーツ	3月29日 (日)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り和え もろみみそ 牛乳	米飯 さばのソース蒲焼き 付) カリフラワー風味 豚肉と青菜のガーリック炒め 豆腐の和風ムース すまし汁	米飯 柳川風 キャベツのチーズサラダ フルーツ すまし汁
3月10日 (火)	米飯 みそ汁 金平ごぼう ゆずみそ 牛乳	焼きうどん 南瓜サラダ りんごゼリー	米飯 鶏肉のレモネード焼き 付) イグサバター ブロッコリーの炒め物 れん草のピザソース和え コンソメスープ	3月20日 (金)	米飯 みそ汁 れん草の白和え のりたまごふりかけ 牛乳	 たけのこご飯 魚の木の芽味噌焼き 付) 加熱キャベツ 菜の花の豆乳グラタン 二色バター そうめん汁	米飯 つくね焼き 付) もやしバター風味あえ キャベツのオイル炒め フルーツ すまし汁	3月30日 (月)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 のりたまごふりかけ 牛乳	米飯 れん草のきのこクリームソース 付) ブロッコリー 野菜の黒胡椒炒め フルーツ 豆のカレースープ	雑穀ごはん ぶりの利休焼き 付) ほうれん草和え かにかまサラダ レバーの甘辛煮 すまし汁

<今月のイベント>

3/3(水) ひな祭り

3/20(金) 春分の日

※献立の内容は変更になることがありますのでご了承ください。