

2026年 3月 献立表



3月の行事食

3日 ひな祭りメニュー
20日 リクエストメニュー
30日 花見弁当

フロアイベントは
4日 ひな祭りカフェ
7日 クレープ作り
の予定です



1(日)

ロールパン
コンスープ
ミートボール
バイン缶
牛乳

赤飯
味噌汁(しめじ)
鮭のタルタル焼き
白菜の煮物
竹の子のくるみ和え

黒糖まんじゅう

米飯
味噌汁(もやし)
鶏ひき肉の柳川風
味噌おでん
マカロニサラダ

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
朝食	米飯 味噌汁(まいたけ) 青梗菜の煮浸し 佃煮(梅びしお) 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) 切干大根の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) さつまいもの煮物 さくら漬 牛乳	なめし雑炊 味噌汁(なす) がんも煮 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜) 野菜金平 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 冬瓜と揚げの煮物 たくあん漬 牛乳	ロールパン コンスープ スクランブルエッグ 白桃缶 牛乳
昼食	米飯 豆腐スープ 鶏のから揚げ 菜の花の和え物 フルーチェ(ぶどう)	ちらし寿司 すまし汁(えのき) 茶碗蒸し 	ゆかりご飯 肉うどん 五目煮 黄桃缶	カレーライス 花サダ フルーツヨーグルト 福神漬	米飯 味噌汁(さつまいも) さばの塩焼き 白菜の卵とじ きのこサラダ	米飯 スープ(もやし) 八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ	米飯 コンソメスープ 若鶏のトマトソースかけ じゃがいも煮 マカロニサラダ
昼間食	オレンジゼリー	ひな祭りゼリー 	えらべるおやつ	キャラメルコーン	いちごプリン	パンケーキ(抹茶)	酒まんじゅう
夕食	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のおろし煮 ピーマン炒め ほうれん草サラダ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) さごしの煮つけ 高菜炒め さつまいもサラダ	米飯 味噌汁(たまねぎ) 白身魚のさざれ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ	米飯 味噌汁(大根) 松風焼き 大豆のトマト煮 オクラの和え物	米飯 味噌汁(まいたけ) 白身魚の香り蒸し なすの炒め物 わかめの酢の物	米飯 すまし汁(小松菜) 鶏の塩麹蒸し 里芋の味噌煮 カニカマサラダ	米飯 味噌汁(しいたけ) カレイのしそ焼き 南瓜のクリーム煮 もやしのごま酢和え
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 卵とじ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 白菜の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜) 厚焼き卵 かつば漬 牛乳	梅雑炊 味噌汁(なす) 小松菜の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) 五目きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) 大根とツナのコンソメ煮 さくら漬 牛乳	クリームパン オニオンスープ ほうれん草と海老のソテー バイン缶 牛乳
昼食	米飯 きつねそば なすと豚肉の炒め物 プリン	米飯 ビーフシチュー きのこのマヨサラダ 杏仁豆腐 福神漬	山菜ちらし 赤だし(あさり) 厚揚げ煮	米飯 味噌汁(豆腐) 豚キムチ ほうれん草ソテー 春雨サラダ	米飯 味噌汁(しめじ) 豚肉の塩麹焼き さつま芋とりんごの煮物 カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁(さつまいも) メバルの照り焼き 炒り豆腐 竹の子と青菜の和え物	シーフードカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬
昼間食	たい焼き(カスタード)	ピーチゼリー	えらべるおやつ	サッポロポテト	フルーチェ(いちご)	エクレア	抹茶まんじゅう
夕食	米飯 味噌汁(大根) ハンバーグ 大豆煮 ほうれん草の和え物	米飯 すまし汁(ほうれん草) 赤魚の西京焼き 野菜炒め さつまあげときのこの旨煮	米飯 味噌汁(ごぼう) 蒸し鶏の野菜あんかけ 菜の花炒め オクラの梅和え	米飯 味噌汁(かぼちゃ) ほっけのバター照り焼き ちくわの煮物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁(もやし) たらちのチーズ焼き 山菜の炒り煮 春菊のお浸し	米飯 味噌汁(えのき) 牛肉のおろしかけ 金平れんこん スパサラダ	米飯 すまし汁(小松菜) ホキの塩たれあんかけ かぼちゃソテー もやしの酢の物
朝食	米飯 味噌汁(白菜) 五目きんちゃく煮 佃煮(ゆずみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) ピーマン当座煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) たまねぎとさつま揚げの煮物 たくあん漬 牛乳	雑炊 味噌汁(たまねぎ) ワインナーソーテー 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) 冬瓜のおかか煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) さつまいもの煮物 かつば漬 牛乳	ぶどうパン コンスープ はんぺんバター炒め 洋なし缶 牛乳
昼食	ピピンパ丼 卵スープ 春巻き みかん缶	米飯 味噌汁(小松菜) エビチリ じゃが芋のツナ煮 わかめの酢味噌和え	コーンピラフ クリームシチュー 野菜サラダ フルーツポンチ	米飯 ミネストローネ 煮込みハンバーグ 花サダ かぼちゃの煮物	米飯 すきうどん 温泉卵 オレンジゼリー	米飯 けんちん汁 白身魚フライ 白身魚の味噌炒め ポテトサラダ	米飯 すまし汁(まいたけ) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 なます
昼間食	パンケーキ(メープル)	青りんごゼリー	えらべるおやつ	雪の宿	ショコラプチケーキ	プリン 	田舎まんじゅう
夕食	米飯 味噌汁(大根) タラの香味焼き なすの揚げ煮 春雨サラダ	米飯 すまし汁(しめじ) 豚肉の味噌炒め 昆布煮 春菊の胡麻マヨネーズ和え	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚の煮つけ 炒り卵かにあんかけ ほうれん草の和え物	米飯 味噌汁(あさり) 牛肉のガーリック焼き エビと枝豆の炒め物 春菊の和え物	米飯 すまし汁(えのき) 鯖の味噌煮 ごぼうの金平 大根サラダ	米飯 コンソメスープ 甘辛照り焼きチキン もやし炒め 青梗菜のなめ茸和え	米飯 味噌汁(里芋) ジャーマンオムレツ こんにやくのごま炒め 漬物盛り合わせ
朝食	米飯 味噌汁(里芋) ポークビーンズ 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) がんも煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) 小松菜と厚揚げの中華煮 さくら漬 牛乳	青菜雑炊 味噌汁(大根) 白菜の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 五目きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう) 里芋の煮物 たくあん漬 牛乳	レーズンパン コンソメスープ ミートボール みかん缶 牛乳
昼食	わかめご飯 塩タンメン 野菜しゅうまい いちごプリン	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬	炊き込みご飯 味噌汁(なす) ホッケの塩焼き 里芋のこってり煮 キャベツの昆布和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) 油淋鶏 大根とツナのコンソメ煮 フルーツポンチ	親子丼 味噌汁(ほうれん草) ピーマンの煮物 リンゴ缶	米飯 すまし汁(小松菜) エビマヨ 厚揚げ煮 オクラの和えもの	米飯 すまし汁(たまねぎ) さばの梅煮 冬瓜の吉野煮 春菊の和え物
昼間食	たいやき(こしあん)	マスカットゼリー	えらべるおやつ	かつばえびせん	ハバロア	メープルプチケーキ	いちごエクレア
夕食	米飯 味噌汁(冬瓜) 鶏肉のポン酢炒め 南瓜の煮物 もやしの和え物	米飯 味噌汁(ごぼう) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ	米飯 味噌汁(もやし) 鶏の梅香やき きのこ炒め カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁(しいたけ) さごしの幽庵焼き ピーマン炒め ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(なす) 豚肉のおろしかけ ピーマン炒め 青梗菜の胡麻和え	米飯 味噌汁(豆腐) カレイの中華蒸し 冬瓜のそぼろ煮 春雨サラダ	米飯 味噌汁(白菜) 豚肉の甘辛煮 わかめサラダ 豆腐の炒め物
朝食	米飯 味噌汁(なす) 玉葱と麩の甘辛煮 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 5色金平 ふりかけ 牛乳					
昼食	筍ご飯 すまし汁(花麩) 鶏の照り焼き 筑前煮 春菊のかか和え いちご	ちらし寿司 赤だし汁(あさり) 炒り豆腐					
昼間食	パンケーキ(きなこ)	ストロベリーゼリー					
夕食	米飯 味噌汁(さつまいも) カニ玉あんかけ ぜんまいの炒り煮 三色和え	米飯 味噌汁(白菜) 赤魚の煮つけ ピーマン炒め 春雨の酢の物					