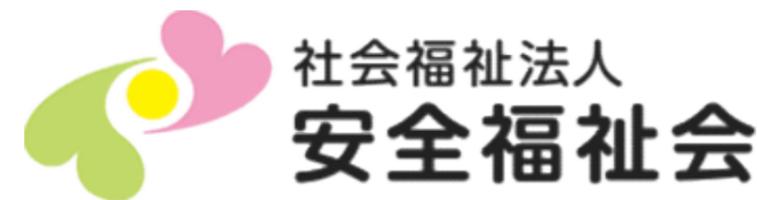




令和8年3月 献立表



	1	2	3	4	5	6	7
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのベーコン煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺんの煮浸し 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンのツナ炒め 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 大根のゴマ煮 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 厚揚げのオイスターソース炒め 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎと桜えびの塩炒め 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 白花豆の甘煮 牛乳 たいみそ
昼食	ご飯 カレイの梅しそ焼き カリフラワーのゴマ和え ひじきと竹輪煮 オレンジ	ゆかりご飯 鶏南蛮そば 野菜のかき揚げ みかん缶	ひなちらし寿司 吸い物 菜の花のクルミ和え 筑前煮 ひな祭りゼリー	ご飯 鶏肉のとろろがけ アスパラの酢味噌和え きのこのしぐれ煮 バナナ	ご飯 肉じゃが なすの生姜浸し 青梗菜の中華煮 みかん缶	キムチチャーハン ワンタンスープ きゅうりナムル 炒り豆腐 フルーツポンチ	ご飯 ぶり大根 ほうれん草のわさび和え さつま芋金平 りんご
3時		白玉ぜんざい	ひなあられ	マーマレードケーキ	チョコプリン	バームクーヘン	たこ焼き
夕食	ご飯 肉団子のスープ煮 小松菜の辛子和え なすの甘辛炒め 白桃缶	ご飯 太刀魚のタルタルソースかけ 人参の和風サラダ 白菜の中華あんかけ キウイ	ご飯 豚肉の甘辛煮 キャベツの昆布和え もやしソテー りんご	ご飯 魚(シイラ)のチリソース煮 いんげんのタラコ和え 卵の花 黄桃缶	ご飯 巣ごもり卵 ブロッコリーのドレッシング和え かぶのコンソメ煮 キウイ	ご飯 ミックスフライ レタスサラダ 里芋煮 オレンジ	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ アスパラのレモンソテー いちごヨーグルト



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和8年3月 献立表



	8	9【昼食選択日】	10	11	12	13	14
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 がんもの含め煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 しいたけ煮 牛乳 しいたけ煮	カルシウムご飯 味噌汁 もやしの洋風煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 白菜の煮浸し 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 青梗菜のツナ煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 きのこソテー 牛乳 しば漬け
昼食	炊き込みご飯 鶏の柚子こしょう焼き もずくの酢の物 かぼちゃのはちみつ煮 白桃缶	ご飯 エビマヨ いんげんの中華サラダ ふきとあげ天煮 キウイ ②メンチカツ	ご飯 サバの煮付け さつま芋のピーナッツ和え なすのしぎ焼き 黄桃缶	チキンカレー 海藻サラダ ハムカツ 福神漬け デザートムース(ぶどう)	パン クリームスパゲティ コンソメスープ アスパラサラダ 抹茶ゼリー	ご飯 鮭の照り焼き レタスとトマトのサラダ 切干大根煮 バナナ	ビビンバ わかめスープ いんげんの昆布和え 杏仁豆腐
3時		シュークリーム	肉まん	ココアブラウニー	酒まんじゅう	マスカットゼリー	揚げパン
夕食	ご飯 鱈の野菜あんかけ パプリカのおかか和え キャベツのゴマ油炒め バナナ	ご飯 豆腐チャンプルー 春菊の海苔和え ごぼうのツナ煮 みかん缶	ご飯 牛肉の塩だれ炒め カリフラワーのマリネ 高野豆腐の卵とじ オレンジ	ご飯 魚(メルルーサ)の卸ポン酢かけ 小松菜と大豆の和え物 はんぺんの磯焼き りんご	ご飯 豚肉と里芋のみそ煮 ひじきの酢の物 ピーマンの金平風 キウイ	ご飯 卵と野菜炒め もやしのなめたけ和え かぼちゃのチーズ焼き 白桃缶	ご飯 魚(めばる)のゆかり焼き タラモサラダ 玉ねぎとカニの中華炒め オレンジ

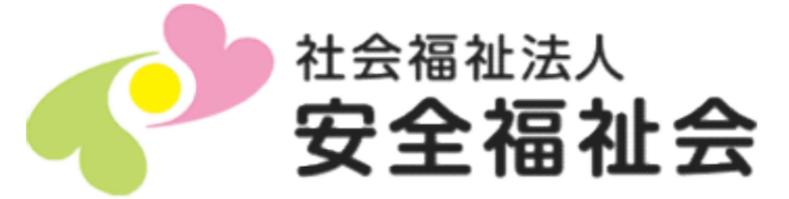


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和8年3月 献立表



	15	16	17	18	19	20	21
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツの炒め煮 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 糸切昆布煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 かぶのクリーム煮 牛乳 ふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 人参のゴマ油炒め 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 あげ天の野菜あんかけ 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 大豆の煮物 牛乳 ゆずみそ
昼食	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のとろろ和え なすの山椒焼き りんご	ご飯 鱈の梅煮 ブロッコリーの黒ゴマ和え 五目金平 キウイ	ご飯 豚の生姜焼き もやしサラダ あげ天煮 バナナヨーグルト	いなり寿司 卵とじうどん 春菊のクルミ和え 黄桃缶	ご飯 煮込みハンバーグ ピーマンナムル かぼちゃソテー りんご	筍ご飯 揚げ出し豆腐 なすのポン酢和え 小松菜のビーフン炒め おはぎ	ご飯 鶏の五目煮 カリフラワーのゆかり和え 玉ねぎと竹輪炒め バナナ
3時		スイートポテト	アップルパイ	抹茶ようかん	カステラ	おはぎ	蒸しパン
夕食	ご飯 鶏のマスタード焼き 大根なます 金時豆の甘煮 黄桃缶	ご飯 菜の花コロケ アスパラの中華サラダ 厚揚げ煮 みかん缶	ご飯 魚(シルバー)のけんちん蒸し めかぶ和え 白菜の中華煮 白桃缶	ご飯 えびの中華風炒め いんげんのツナマヨネーズ和え 里芋田楽 オレンジ	ご飯 魚(ホキ)の幽庵焼き キャベツの辛子和え がんもとふきの煮物 みかん缶	ご飯 豚肉のしぐれ煮 アスパラのゴマ和え じゃが芋とベーコン炒め キウイ	ご飯 魚(メルルーサ)のカレームニエル スパゲティサラダ ひじきの炒り煮 ミルクゼリー

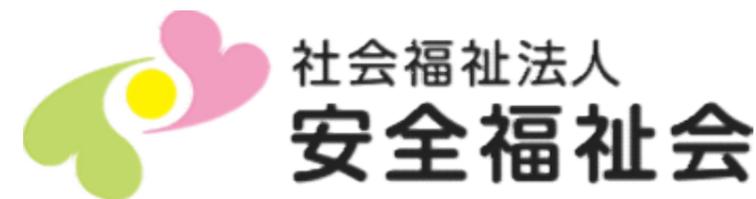


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和8年3月 献立表



	22	23	24【昼食選択日】	25	26	27	28
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 大根のべっこう煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 なすの中華炒め 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 アスパラの醤油炒め 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 ふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 里芋の生姜あんかけ 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 牛乳 野沢菜漬け
昼食	ご飯 はんぺんのはさみフライ レタスのレモン和え 舞茸のしぐれ煮 オレンジ	サンドイッチ かぼちゃのポタージュ もやしとトマトのサラダ デザートムース(メロン)	①サバの蒲焼き丼 ②豚丼 けんちん汁 青梗菜のゴマ酢和え キウイ	ご飯 スペイン風オムレツ 白菜のわさび和え 切干大根煮 みかん缶	赤飯 刺身盛り合わせ 茶わん蒸し 野菜の揚げ浸し 桜ようかん	ご飯 鱈の菜種焼き キャベツのお浸し 煮奴 白桃缶	わかめご飯 醤油ラーメン 蒸ししゅうまい りんご
3時		やわらかおかき	ババロア	ロールケーキ	ドームケーキ	クレープ	ミルクもち
夕食	ご飯 牛肉とごぼうのトマト煮 ほうれん草の白和え さつま芋のバター炒め 白桃缶	ご飯 鶏肉の和風ソテー いんげんのゆず和え ピーマンとあげ煮 りんご	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ ブロッコリーの梅和え れんこんのツナ煮 黄桃缶	ご飯 鮭のポテト焼き グリーンサラダ きのこの金平風 バナナ	ご飯 蒸し鶏 春菊のピーナッツ和え あげ天煮 オレンジ	キーマカレー もやしと海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 赤魚の道明寺蒸し 小松菜の磯和え かぼちゃのいところ煮 黄桃缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和8年3月 献立表



	29	30	31				
	日	月	火				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 じゃが芋のコンソメ煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 カリフラワーのツナ煮 牛乳 のり佃煮				
昼食	ご飯 豚肉ときのこのバター醤油炒め ピーマンの中華サラダ うずら豆の甘煮 バナナ	ご飯 かに玉 春雨スープ アスパラのドレッシング和え 青りんごゼリー	ご飯 とり天 もやしのゴマ和え ほうれん草ソテー 白桃缶				
3時		ホットケーキ	桜の浮き島				
夕食	ご飯 えび団子と豆腐の煮付け さつま芋の卸和え なすの味噌炒め みかん缶	ご飯 ぶりのゴマ塩焼き いんげんのなめたけ和え 卵の花 キウイ	ご飯 八宝菜 きゅうりと麩の酢の物 厚揚げの甘辛炒め オレンジ				



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。