

2026年 3月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	
ごはん みそ汁 白身魚の香味ソースがけ 根菜の炒め煮 かぼちゃサラダ	そぼろちらし すまし汁 がんもの煮物 菜の花のわさび和え	ごはん もやしのスープ 回鍋肉 じゃがいもと竹輪の煮物 たたききゅうり	わかめごはん みそ汁 さわらの照焼き 切り干し大根の炒り煮 ほうれん草の白和え	ごはん みそ汁 鶏肉ときゃべつのみぞれ煮 きんぴられんこん フルーツ(みかん)		
Iネギ - 637 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.8 g 食塩 3.4 g	Iネギ - 656 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 20.7 g 食塩 3.7 g	Iネギ - 624 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 19.3 g 食塩 3.1 g	Iネギ - 661 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.1 g 食塩 3.6 g	Iネギ - 627 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 10.3 g 食塩 2.8 g		
9日	10日	11日	12日	13日		
ごはん みそ汁 豚肉の甘辛煮 じゃがいものカレー炒め 白菜の磯和え	ごはん みそ汁 かれの煮つけ 厚揚げと野菜の炒め物 切り干し大根のサラダ	ごはん みそ汁 チキン南蛮 大根の煮物 菜の花のからし和え	ごはん みそ汁 厚揚げのスパイシー炒め 青梗菜の煮びたし 春雨の酢の物	ぼろねーぜパスタ オニオンスープ やさいサラダ フルーツ(もも)		
Iネギ - 638 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.7 g 食塩 2.7 g	Iネギ - 682 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.1 g 食塩 3.1 g	Iネギ - 671 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 21.5 g 食塩 3.4 g	Iネギ - 598 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.1 g 食塩 3.3 g	Iネギ - 624 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 18.4 g 食塩 3.3 g		
16日	17日	18日	19日	20日		
ごはん すまし汁 鶏肉のにんにく醤油焼き ぜんまいの煮物 さつまいもサラダ	ロールパン コンソメスープ ハンバーグ トマトソース 小松菜の洋風煮びたし マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ほきの野菜あんかけ 春巻き 春菊のごま和え	おやこどん 親子丼 みそ汁 ひじきの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え	しゅんぶんのひ 春分の日		
Iネギ - 657 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g	Iネギ - 610 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 32 g 食塩 4.1 g	Iネギ - 610 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 15.7 g 食塩 3.4 g	Iネギ - 623 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 15.2 g 食塩 4.3 g			
23日	24日	25日	26日	27日		
ごはん みそ汁 アジフライ 豆腐のそぼろ煮 玉葱サラダ	ごはん みそ汁 肉豆腐 かにしゅうまい きゅうりの梅肉和え	かしわ飯 みそ汁 赤魚の竜田揚げ おろしソース ほうれん草の生姜和え	ごはん 春雨スープ 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 もやしのごま酢和え	ごはん にらたまみそしる さばの塩焼き なすの揚げだし 菜の花のナムル		
Iネギ - 630 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.1 g 食塩 3.1 g	Iネギ - 630 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 19.7 g 食塩 3.8 g	Iネギ - 631 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 19.7 g 食塩 3.4 g	Iネギ - 639 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.7 g 食塩 2.8 g	Iネギ - 613 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 25.9 g 食塩 3.2 g		
30日	31日					
ごはん 中華スープ 坦々春雨 いんげんのおかか和え	キーマカレー ほうれん草のスープ 豆腐サラダ フルーツ(パイナップル)					
Iネギ - 611 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 20.6 g 食塩 2.0 g	Iネギ - 649 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 15.0 g 食塩 4.1 g					

※入庫(にゆうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゆう)を変更(へんこう)する場合があります(ばあい)がありますのでご了承(りようしょう)ください。