



今月のお楽しみメニュー

2025年3月



まぜ寿司

まぜ寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、紅生姜を上飾ってください。



きつね丼

きつね丼は、温めてご飯にかけてください。



クリームシチュー

※通常みそ汁付きを注文されている方の、みそ汁は付きません

クリームシチューは、鍋に移し、1人70gの水かお湯で希釈して温めてください。じゃがいもは、温めてシチューに入れてください。
※袋ごと湯煎してから鍋に移していただくと、袋から出しやすくなります。



厚揚げ中華丼

厚揚げ中華丼は、温めてご飯にかけてください。



豚ニラ丼

豚ニラ丼は、温めてご飯にかけてください。

鮭のまぜご飯

鮭のまぜご飯の具は、温めてから炊いたご飯に混ぜてください。

山菜ご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米(1人0.5合計算)と水を通常的位置まで入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いてください。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

2026年3月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1289	46.6	28.7	209.2	4.8

		日 1日					月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日					土 7日																																																																																																																																				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																																
朝食	基本食	1232	50.2	17.0	205.5	4.2	1327	41.9	35.8	212.2	4.4	1386	49.0	26.1	238.9	5.0	1344	54.1	28.6	203.7	4.4	1320	40.9	29.1	218.8	4.6	1241	46.6	24.1	212.8	3.7	1313	42.9	29.9	213.5	3.8																																																																																																																																
	基本食	ご飯 いんげんの甘辛炒め 酢の物	ご飯 キャベツとめかぶごま和え 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 卵とじ煮 昆布とツナのサワー漬け	ご飯 きゃべつの和風サラダ 洋風切り干し大根	ご飯 金平ごぼう 白菜のゆず甘酢和え	ご飯 里芋のグラタン風 春雨ときゅうりの酢の物	ご飯 大根とツナの炒め物 わかめのおかず和え	朝食	基本食	ご飯 めばるのピリ辛利休焼き 付け合わせ 昆布と切干の炒め煮 豚肉とピーマンの味噌炒め	ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ 青しそ和え 厚揚げと青菜の炒め煮	まぜ寿司 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ 黒糖まんじゅう	鮭のまぜご飯 さばの蒲焼 付け合わせ 白菜とあさりの中華煮 茄子カレー	ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ れんこんのごま煮 もやしのチャンプルー	ご飯 チンジャオロース(豚) さつま芋のレモン煮 いんげんの香味炒め	ご飯 きつね丼 キャベツのペペロンチーノ 鶏肉と玉ねぎの旨煮	夕食	基本食	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 高野の煮びたし ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え	ご飯 酢豚風 じゃが芋のコンソメ煮 ほうれん草のバター炒め	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ ポテトベーコン 白菜のめんたいこ和え	ご飯 鶏肉ときこのピリ辛炒め 里芋の煮っころがし にら玉炒め	ご飯 豚肉の五目うま煮 海鮮シュウマイ 人参ドレッシング和え	ご飯 あじの南蛮漬 高野の卵とじ もやしと青梗菜のナムル	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 じゃが芋の煮物 揚げ茄子のポン酢かけ			8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日							1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	朝食	基本食	1287	47.6	33.9	198.7	4.7	1339	50.6	34.5	208.9	4.6	1272	44.4	31.6	204.6	3.9	1356	49.4	29.7	224.5	6.4	1309	43.5	33.2	210.6	3.2	1260	43.7	31.6	201.9	3.8	1185	46.4	20.1	203.1	4.5		基本食	ご飯 白菜の生姜炒め 梅おかか和え	ご飯 青菜ソテー わかめともやしのごま浸し	ご飯 タラモサラダ ピリ辛こんにゃく	ご飯 切干とツナの炒め物 わかめ和え	ご飯 きのことじゃが芋のソテー もやしナムル柚子こしょう	ご飯 れん根の高菜炒め なすの胡麻和え	ご飯 竹の子のみそ炒め えのきとオクラのわさび和え	朝食	基本食	ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ 青梗菜とじゃこの煮びたし キャベツの白味噌炒め	ご飯 豚のカレー炒め 厚揚げのくず煮(鶏) かぼちゃグラタン風	ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ 茄子のトマト煮	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ 青菜の味噌炒め	ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ 茄子のピリ辛炒め ごぼう煮物	ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ キャベツのブイヨンスープ 白菜の生姜炒め	ご飯 高野の和風麻婆 里芋の鳴門煮 いんげんとベーコンにんにく炒め	夕食	基本食	ご飯 豚肉のゴマ焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 ササミとほうれん草のマヨ和え	ご飯 鶏の生姜醤油焼き 付け合わせ きのことひじきの中華煮物 野菜の甘酢漬け	ご飯 豚肉ときこの旨煮 大根の煮物 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 さわらのねぎ焼き 付け合わせ チリコンカン ほうれん草のじゃこ和え	ご飯 鶏肉のオイスター照り焼き 付け合わせ いんげんの炒め煮 キャベツの甘酢	ご飯 厚揚げと豚肉のチゲ風 じゃが芋の煮付け ほうれん草とわかめの梅マヨ和え	ご飯 たらのマスタードソース 親子玉ねぎ きゅうりのたらこ和え
夕食	基本食	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 高野の煮びたし ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え	ご飯 酢豚風 じゃが芋のコンソメ煮 ほうれん草のバター炒め	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ ポテトベーコン 白菜のめんたいこ和え	ご飯 鶏肉ときこのピリ辛炒め 里芋の煮っころがし にら玉炒め	ご飯 豚肉の五目うま煮 海鮮シュウマイ 人参ドレッシング和え	ご飯 あじの南蛮漬 高野の卵とじ もやしと青梗菜のナムル	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 じゃが芋の煮物 揚げ茄子のポン酢かけ			8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日							1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	朝食	基本食	1287	47.6	33.9	198.7	4.7	1339	50.6	34.5	208.9	4.6	1272	44.4	31.6	204.6	3.9	1356	49.4	29.7	224.5	6.4	1309	43.5	33.2	210.6	3.2	1260	43.7	31.6	201.9	3.8	1185	46.4	20.1	203.1	4.5		基本食	ご飯 白菜の生姜炒め 梅おかか和え	ご飯 青菜ソテー わかめともやしのごま浸し	ご飯 タラモサラダ ピリ辛こんにゃく	ご飯 切干とツナの炒め物 わかめ和え	ご飯 きのことじゃが芋のソテー もやしナムル柚子こしょう	ご飯 れん根の高菜炒め なすの胡麻和え	ご飯 竹の子のみそ炒め えのきとオクラのわさび和え	朝食	基本食	ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ 青梗菜とじゃこの煮びたし キャベツの白味噌炒め	ご飯 豚のカレー炒め 厚揚げのくず煮(鶏) かぼちゃグラタン風	ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ 茄子のトマト煮	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ 青菜の味噌炒め	ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ 茄子のピリ辛炒め ごぼう煮物	ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ キャベツのブイヨンスープ 白菜の生姜炒め	ご飯 高野の和風麻婆 里芋の鳴門煮 いんげんとベーコンにんにく炒め	夕食	基本食	ご飯 豚肉のゴマ焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 ササミとほうれん草のマヨ和え	ご飯 鶏の生姜醤油焼き 付け合わせ きのことひじきの中華煮物 野菜の甘酢漬け	ご飯 豚肉ときこの旨煮 大根の煮物 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 さわらのねぎ焼き 付け合わせ チリコンカン ほうれん草のじゃこ和え	ご飯 鶏肉のオイスター照り焼き 付け合わせ いんげんの炒め煮 キャベツの甘酢	ご飯 厚揚げと豚肉のチゲ風 じゃが芋の煮付け ほうれん草とわかめの梅マヨ和え	ご飯 たらのマスタードソース 親子玉ねぎ きゅうりのたらこ和え																		
		8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日																																																																																																																																				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																																
朝食	基本食	1287	47.6	33.9	198.7	4.7	1339	50.6	34.5	208.9	4.6	1272	44.4	31.6	204.6	3.9	1356	49.4	29.7	224.5	6.4	1309	43.5	33.2	210.6	3.2	1260	43.7	31.6	201.9	3.8	1185	46.4	20.1	203.1	4.5																																																																																																																																
	基本食	ご飯 白菜の生姜炒め 梅おかか和え	ご飯 青菜ソテー わかめともやしのごま浸し	ご飯 タラモサラダ ピリ辛こんにゃく	ご飯 切干とツナの炒め物 わかめ和え	ご飯 きのことじゃが芋のソテー もやしナムル柚子こしょう	ご飯 れん根の高菜炒め なすの胡麻和え	ご飯 竹の子のみそ炒め えのきとオクラのわさび和え	朝食	基本食	ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ 青梗菜とじゃこの煮びたし キャベツの白味噌炒め	ご飯 豚のカレー炒め 厚揚げのくず煮(鶏) かぼちゃグラタン風	ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ 茄子のトマト煮	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ 青菜の味噌炒め	ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ 茄子のピリ辛炒め ごぼう煮物	ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ キャベツのブイヨンスープ 白菜の生姜炒め	ご飯 高野の和風麻婆 里芋の鳴門煮 いんげんとベーコンにんにく炒め	夕食	基本食	ご飯 豚肉のゴマ焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 ササミとほうれん草のマヨ和え	ご飯 鶏の生姜醤油焼き 付け合わせ きのことひじきの中華煮物 野菜の甘酢漬け	ご飯 豚肉ときこの旨煮 大根の煮物 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 さわらのねぎ焼き 付け合わせ チリコンカン ほうれん草のじゃこ和え	ご飯 鶏肉のオイスター照り焼き 付け合わせ いんげんの炒め煮 キャベツの甘酢	ご飯 厚揚げと豚肉のチゲ風 じゃが芋の煮付け ほうれん草とわかめの梅マヨ和え	ご飯 たらのマスタードソース 親子玉ねぎ きゅうりのたらこ和え																																																																																																																																										
夕食	基本食	ご飯 豚肉のゴマ焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 ササミとほうれん草のマヨ和え	ご飯 鶏の生姜醤油焼き 付け合わせ きのことひじきの中華煮物 野菜の甘酢漬け	ご飯 豚肉ときこの旨煮 大根の煮物 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 さわらのねぎ焼き 付け合わせ チリコンカン ほうれん草のじゃこ和え	ご飯 鶏肉のオイスター照り焼き 付け合わせ いんげんの炒め煮 キャベツの甘酢	ご飯 厚揚げと豚肉のチゲ風 じゃが芋の煮付け ほうれん草とわかめの梅マヨ和え	ご飯 たらのマスタードソース 親子玉ねぎ きゅうりのたらこ和え																																																																																																																																																												

2026年3月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1289	46.6	28.7	209.2	4.8

		日 15日					月 16日					火 17日					水 18日					木 19日					金 20日					土 21日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1311	45.6	34.7	204.1	5.7	1321	50.2	31.9	207.1	5.3	1342	47.7	34.1	209.8	4.7	1287	44.6	28.5	214.3	6.2	1246	51.9	24.9	201.2	4.5	1277	41.7	27.3	203.6	5.6	1229	45.9	25.5	203.7	5.9
	基本食	ご飯 大根とツナの煮物 キャベツの梅和え					ご飯 じゃが芋の金平 揚げ茄子のおろし和え					ご飯 ブロッコリーとさつま芋のサラダ いんげんの塩麹炒め					ご飯 小松菜の煮浸し 春雨のごまダレ					ご飯 白菜の洋風煮びたし あさりとまいたけの玉子とじ					ご飯 れんこん柚子こしょう炒め ひじきの煮物					ご飯 野菜のカレー炒め 青菜とベーコンスープ煮浸し				
昼食	基本食	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 ミニポトフ もやしソテー					ご飯 鶏の中華風照り焼き 付け合わせ チンゲン菜の玉子とじ スパゲッティナポリタン					ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 付け合わせ 大根サラダ 根菜のたらこ煮					山菜ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 金平れんこん 青菜ソテー					ご飯 鶏肉のにんにくケチャップ照り焼き 付け合わせ キャベツのフレーク炒め 五目煮豆					ご飯 厚揚げ中華丼 キャベツと卵のゴマダレサラダ ピーマンのコンソメ炒め					ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 もやしの梅和え				
夕食	基本食	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ 小松菜の卵とじ あさりの酢の物					ご飯 カレイの塩焼き 付け合わせ かに風味サラダ 昆布豆					ご飯 豚肉の甘辛炒め 里芋のこってり煮 キャベツツナのトマト煮					ご飯 鶏肉の香草焼き 付け合わせ マカロニグラタン風 キャベツのピヨンスープ煮					ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 人参としめじの甘辛煮					ご飯 鶏肉マスタードソテー 大根の煮物 わかめとツナの酢の物					ご飯 みそ豚 付け合わせ エビ団子のキムチチゲ ほうれん草のバターソテー				
		22日					23日					24日					25日					26日					27日					28日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1278	42.3	30.5	208.6	5.8	1275	48.4	27.0	209.1	5.0	1316	45.6	33.5	209.3	3.8	1350	51.1	24.3	218.7	4.9	1188	47.1	21.8	200.1	4.3	1314	46.5	32.7	210.3	4.5	1297	51.6	27.4	212.8	5.5
	基本食	ご飯 大根とウインナー炒め 棒々鶏					ご飯 かにかまのサラダ キャベツとあさりのソテー					ご飯 大根と白菜の甘味噌煮込み ブロッコリーとささみのごま和え					ご飯 ビーンズサラダ 高野のみぞれ煮					ご飯 青菜とあさりのパスタ ひじき豆					ご飯 かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 小松菜のさっと煮					ご飯 根菜のごま煮 ひじきの白和え				
昼食	基本食	ご飯 麻婆茄子 海鮮シュウマイ いんげんオリーブ油煮					ご飯 メルルーサのハーブ焼き 付け合わせ ほうれん草ピーナッツ和え 五目炒り豆腐					ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 さつま芋の旨煮 なすとわかめのベベロンチーノ風					ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め かぼちゃと昆布の煮物 きゅうりと油あげのなます					ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ れんこんの大葉味噌炒め ほうれん草ときのこのソテー					ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 竹輪とわかめのぬた風 カリフラワーチーズ					ご飯 豚ニラ丼 かぼちゃのいとこ煮 鉄チャンブルー				
夕食	基本食	ご飯 めばるの煮魚 付け合わせ ひじきれん根サラダ 煮菜					ご飯 白菜と海鮮塩炒め ミニハンバーグ ひじき煮					ご飯 鶏のねぎ焼き 付け合わせ ごぼうサラダ エリンギとピーマンの金平風					ご飯 鮭の焼き南蛮 小松菜の卵とじ こんにゃくのピリ辛炒め					ご飯 厚揚げオイスター炒め(海鮮) 大根の照り煮 人参とハムのマスタードマヨ和え					ご飯 豚肉と白菜煮 千草焼き 野菜炒め					ご飯 赤魚と豆腐の煮付け キャベツのカレー浸し ピーマンの三色中華金平				

2026年3月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1289	46.6	28.7	209.2	4.8

		日 29日					月 30日					火 31日					水					木					金					土				
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																				
		1314	48.0	26.5	204.8	4.2	1237	41.7	27.9	207.4	5.9	1217	44.1	25.7	203.0	4.7																				
朝食	基本食	ご飯 ほうれん草の中華和え ちくわともやし炒め					ご飯 カリフラワーゆかり和え 豆苗とベーコン炒め					ご飯 けんちん炒め おから入りポテトサラダ																								
	基本食	ご飯 さわらの味噌ごまマヨ焼き 付け合わせ じゃが芋高菜炒め 昆布とさつま揚げの炒め煮					ご飯 つくねの照り焼き 付け合わせ おくらとササミのサラダ キャベツと豆のトマト煮					ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ もやしソテー 切干大根煮																								
	基本食	ご飯 鶏肉のクリーム煮 豆腐のふわふわ枝豆 インゲンとしらすのソテー					ご飯 豚ニラ甘辛炒め 大根の煮物 小松菜のソース炒め					ご飯 シルバーのゴマ焼き 付け合わせ 大根と昆布のなます れんこんの塩麹炒め																								