

週間メニュー表

ReadyMade ◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加) 2026年03月01日(日)～3月31日(火)

							3月1日(日)
朝							・明太だし巻玉子 ・ナムル ＊御飯(160) ＊牛乳
昼							・きんぴらごぼう ・モハヤとオクラの醤油和え ＊御飯(160) ＊汁物
夕							・白身魚フライ＆牛肉入りコロッケ(付キャベツ) ・きのこのバター醤油炒め ・チンゲン菜の煮びたし ＊御飯(160) ＊汁物

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝	・鶏肉と大根の煮物 ・いんげんのかに風味和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・トマトオムレツ ・キャベツのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳	・白菜と厚揚げの豆乳煮 ・ほうれん草のお浸し ＊御飯(160) ＊牛乳	・キャベツの肉味噌炒め ・根菜サラダ ＊御飯(160) ＊牛乳	・ツナと豆腐の炒り卵 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯(160) ＊牛乳	・鶏団子のトマトソース煮込み ・ほうれん草サラダ ＊パン ＊牛乳	・肉じゃが ・インゲンの胡麻和え ＊御飯(160) ＊牛乳
昼	・赤魚煮つけ(付:キャベツ) ・さつまいもの旨煮 ・ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・ひなちらし寿司 ・天ぷら3種盛 ・菜の花のお浸し ＊御飯(160) ＊汁物	・アジ昆布煮(付:イカ) ・大根とちくわの味噌炒め ・春雨のだしポン酢サラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・ビーフカレー ・ジャーマンポテト ・野菜の甘辛漬 ＊御飯(160) ＊汁物	・メバル煮付け(付:キャベツ) ・かぶの和風あん ・いんげんのおかか和え ＊御飯(160) ＊汁物	・チンジャオロース ・緑豆春雨チャプチェ ・オクラと山芋の和え物 ＊御飯(160) ＊汁物	・マス旨塩焼(付:オクラ) ・茄子うま煮 ・金時豆 ＊御飯(160) ＊汁物
夕	・牛丼(牛丼の具) ・がんもの含め煮 ・ブロッコリーの胡麻和え ＊御飯(160) ＊汁物	・白糸の味噌焼き(付:人参) ・南瓜のそぼろあん ・カリフラワーの土佐和え ＊御飯(160) ＊汁物	・チキンカツ(付:キャベツ) ・茄子と玉ねぎのオムレツ ・ハムマカロニサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・さば味噌煮(付:オクラ) ・筑前煮 ・カリフラワー甘酢 ＊御飯(160) ＊汁物	・豚肉の生姜焼き(付:キャベツ) ・さつまいものミルクバター ・かに風味パスタサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・たらこのチーズ衣焼き(付:人参) ・キャベツハムソテー ・かぼちゃのマヨサラダ ＊御飯(160) ＊汁物	・照り焼ハバーグ(付:ブロッコリー) ・里芋の煮物 ・青梗菜の中華和え ＊御飯(160) ＊汁物

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝	・八幡巻き ・切干大根のサラダ ＊御飯（160） ＊牛乳	・プレーンオムレツ ・人参とレーズンのラペ ＊パン ＊牛乳	・めばる塩麹焼 ・里芋の胡麻味噌 ＊御飯（160） ＊牛乳	・豆腐の肉味噌がけ ・キャベツとシラスの大葉和え ＊御飯（160） ＊牛乳	・大根とさつまあげの煮物 ・いんげんピーナツ和え ＊御飯（160） ＊牛乳	・野菜とベーコン洋風煮 ・かぼちゃのマヨサラダ ＊パン ＊牛乳	・エビつみれと冬瓜の煮物 ・カニカマサラダ ＊御飯（160） ＊牛乳
昼	・焼きナポリタン ・さつまいもレモン煮 ・ブロッコリーの胡麻和え ＊汁物	・助宗たら煮付け(付:菜花) ・カワワ-のか風味あんかけ ・小松菜のお浸し ＊御飯（160） ＊汁物	・ハニーマスタード ｷｷﾝ(付：ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ・ほうれん草と玉子炒め ・キャベツとチーズのサラダ ＊御飯（160） ＊汁物	☆ごちそうメニュー ・握り寿司・赤だし・水ようかん ☆通常メニュー ・宗ハカレイの塩焼き(付:ｶﾅｼ) ・南瓜の煮物・菜の花の辛し和え	・八宝菜 ・ビーフンの炒め ・三色ナムル ＊御飯（160） ＊汁物	・メバルの西京焼き(付：ｷｷﾝ) ・がんもの含め煮 ・三色和風ピクルス ＊御飯（160） ＊汁物	・豆腐ハンバーグ柚子味噌餡 ・なすの中華炒め ・みかんなます ＊御飯（160） ＊汁物
夕	・あじの味噌焼き(付:ｲﾝｹﾞﾝ) ・干し海老と野菜の炒め煮 ・胡瓜とわかめの酢の物 ＊御飯（160） ＊汁物	・家常豆腐 ・なすのマーボー風 ・ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯（160） ＊汁物	・赤魚の竜田揚げ(付：ｷﾔﾍﾞﾂ) ・切干大根の炒め煮 ・オクラのおかか和え ＊御飯（160） ＊汁物	・鶏ﾂﾂの照り煮(付：ｷｷﾝ) ・冬瓜のかに風味あんかけ ・ハムマカロニサラダ ＊御飯（160） ＊汁物	・鰯の生姜煮(付：人参) ・じゃが芋の炒め煮 ・キャベツのお浸し ＊御飯（160） ＊汁物	・豚の角煮 ・大豆五目煮 ・ほうれん草白和え ＊御飯（160） ＊汁物	・白身魚のﾁｰｽﾞ ﾏｯｼｭ(付：ｸﾞﾗｳﾁ) ・ポークビーンズ ・インゲンのピーナツ和え ＊御飯（160） ＊汁物

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝	・高野豆腐の卵とし ・ほうれん草の煮浸し ＊御飯（160） ＊牛乳	・コーンクリーム煮 ・トマトソースのペンネ ＊パン ＊牛乳	・厚焼玉子(付：ｶﾅｼ) ・青梗菜の中華和え ＊御飯（160） ＊牛乳	・ツナの大根煮 ・オクラと山芋の和え物 ＊御飯（160） ＊牛乳	・白菜と厚揚げの豆乳煮 ・切干大根のサラダ ＊御飯（160） ＊牛乳	・かにかま入り炒り卵 ・根菜サラダ ＊パン ＊牛乳	・和風鶏団子 ・ほうれん草のお浸し ＊御飯（160） ＊牛乳
昼	・鯖の塩焼き(付：大根おろし) ・蓮根のﾋﾟﾘ辛炒め ・ｶﾜﾜ-の土佐和え ＊御飯（160） ＊汁物	・鶏肉と卵の親子煮 ・南瓜のそぼろあん ・ナムル ＊御飯（160） ＊汁物	・いわしの梅煮(付：菜花) ・茄子と挽肉のネギ塩炒め ・金時豆 ＊御飯（160） ＊汁物	・肉団子の酢豚風 ・かに風味焼売 ・ゆず白菜 ＊御飯（160） ＊汁物	・かれいと茄子のおろし煮 ・南瓜いとこ煮 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え ＊御飯（160） ＊汁物	・焼きうどん(醤油味) ・ハムカツ ・ブロッコリーの胡麻和え ＊汁物	・さんまかつお節煮(付：ｲﾝｹﾞﾝ) ・里芋の煮物 ・オクラのおかか和え ＊御飯（160） ＊汁物
夕	・ｷｷﾝのﾄﾏ煮込み(付：ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ・キャベツハムソテー ・ポテトサラダ ＊御飯（160） ＊汁物	・あじハーブ衣焼き ・きのこのﾊﾞﾀｰ醤油炒め ・人参とレーズンのラペ ＊御飯（160） ＊汁物	・肉豆腐(豚肉と豆腐のｽﾁｬﾝ風煮) ・ちくわ磯辺揚げ ・柚子なます ＊御飯（160） ＊汁物	・ｶﾗｳのﾁｰｽﾞ ｶﾅ-衣焼(付：人参) ・ジャーマンポテト ・春雨のだしポン酢サラダ ＊御飯（160） ＊汁物	・ポークステーキ(付:ﾏｯｼｭﾎﾟﾂﾄ) ・白菜とﾏｶﾐのｸﾘｰﾑ煮 ・キャベツのマヨサラダ ＊御飯（160） ＊汁物	・鰯の揚げ煮（ゆず）(付：ｷｷﾝ) ・小松菜とあげの煮浸し ・いんげんのおかか和え ＊御飯（160） ＊汁物	・まろやかポークカレー ・かぶのカニあんかけ ・野菜の甘辛漬 ＊御飯（160） ＊汁物

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝	・ツナと豆腐の炒り卵 ・菜の花の辛し和え ＊御飯（160） ＊牛乳	・クリームクラムチャウダー ・いんげんのかに風味和え ＊パン ＊牛乳	・えび団子と里芋の煮物 ・トウモロコシとオクラの醤油和え ＊御飯（160） ＊牛乳	・八幡巻き ・キャベツの和え物(おかか) ＊御飯（160） ＊牛乳	・五目豆腐 ・ひじき蒸し鶏サラダ ＊御飯（160） ＊牛乳	・炒り卵 ・ほうれん草サラダ ＊パン ＊牛乳	・はんぺんの含ませ煮 ・きゅうりとツナの酢の物 ＊御飯（160） ＊牛乳
昼	・グリル鶏唐揚げ ・きんぴらごぼう ・白菜と人参の和風煮 ＊御飯（160） ＊汁物	・ぶり大根（付：ねぎ） ・干し海老と野菜の炒め煮 ・キャベツとシラスの大葉和え ＊御飯（160） ＊汁物	・豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) ・春雨と野菜の中華炒め ・三色ナムル ＊御飯（160） ＊汁物	・赤魚煮つけ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・チンゲン菜の煮びたし ＊御飯（160） ＊汁物	・豚肉の塩麹焼き(付：イガラシ) ・さつま芋の旨煮 ・かぼちゃの土佐和え ＊御飯（160） ＊汁物	・焼きちゃんぽん ・かに風味焼売 ・ブロッコリーの胡麻和え ＊汁物	・タンダリーチキン(付：ジャガイモ) ・キャベツハムソテー ・人参とレーズンのラペ ＊御飯（160） ＊汁物
夕	・鰯の煮つけ(付：人参) ・切干大根の炒め煮 ・胡瓜とわかめの酢の物 ＊御飯（160） ＊汁物	・照り焼きチキン(付：ブロッコリー) ・さつま芋のシルバークレープ ・ハムマカロニサラダ ＊御飯（160） ＊汁物	・さわら西京風味噌焼 ・冬瓜の含め煮 ・青菜のツナ和え ＊御飯（160） ＊汁物	・煮込みハンバーグ(付：ブロッコリー) ・茄子と玉ねぎのフレンチドレッシング ・三色和風ピクルス ＊御飯（160） ＊汁物	・白身魚のピカタ(付：グリンピース) ・ほうれん草ベーコンソテー ・かに風味スパゲティサラダ ＊御飯（160） ＊汁物	・メンチカツ(付：キャベツ) ・里芋の煮物 ・小松菜のお浸し ＊御飯（160） ＊汁物	・助宗たら煮付け(付：ねぎ) ・白菜とちくわの煮浸し ・オクラと山芋の和え物 ＊御飯（160） ＊汁物

	3月30日(月)	3月31日(火)					
朝	・肉じゃが ・菜の花のお浸し ＊御飯（160） ＊牛乳	・ツナマヨオムレツ ・ナポリタン ＊パン ＊牛乳					
昼	・さば味噌煮(付：オクラ) ・刻み昆布煮 ・みかんなます ＊御飯（160） ＊汁物	・鶏のチリソース ・中華風白菜炒め ・いんげんの胡麻和え ＊御飯（160） ＊汁物					
夕	・豚バラ大根 ・マロニーと野菜の煮物 ・ごぼうサラダ ＊御飯（160） ＊汁物	・シルバー塩焼き(付：オクラ) ・じゃが芋の炒め煮 ・ほうれん草白和え ＊御飯（160） ＊汁物					