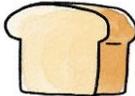
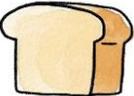


3月予定献立一覧表

令和8年3月2日 ~ 令和8年3月8日



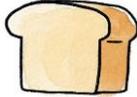
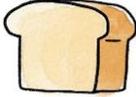
弦巻の家

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャガ芋とツナのコンソメソテー ブロッコリーのオニオンドレッシング コンソメスープ 牛乳 	御飯 かぶの洋風煮 インゲンのサラダ 味噌汁(水菜・玉ねぎ) 牛乳	御飯 和風スクランブル カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(小松菜・里芋) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのお浸し 味噌汁(かぶ・葉大根) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 目玉焼 付合せ(青梗菜・玉ねぎ) ピーナッツ和え(カリフラワー) コーンポタージュ 牛乳 	御飯 南瓜のそぼろあんかけ かぶの和風和え 味噌汁(オクラ・玉ねぎ) 牛乳	御飯 ウィンナーの野菜炒め モヤシのおかか和え 味噌汁(大根・キヌサヤ) 牛乳
昼	御飯 チキンカツ タルタルソース添え 青梗菜とアサリの炒め物 パンキンサラダ すまし汁(かまぼこ・ネギ) フルーツ・ミカン缶	【ひな祭りメニュー】 そぼろのちらし寿司 湯葉とフキの炊き合せ 菜の花の和え物 すまし汁(麩・葉大根) デザート 	御飯 煮魚(めばる) モヤシとピーマンの塩炒め 人参とツナのフレンチサラダ 味噌汁(あおさ・さつまいも) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の咖喱風味焼 付合せ(アスパラ・玉ねぎ) 南瓜の含め煮 ゆかり和え(キャベツ) 味噌汁(畑菜・しいたけ) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 大根とつみれの煮物 サツマ芋サラダ 味噌汁(麩・白菜) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 イタリアンハンバーグ ホトトのリネース ブロッコリーのサラダ 野菜ミルクスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 すき焼き風煮 茄子の生姜炒め カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(玉ねぎ・白菜) フルーツ・リンゴ缶
夕	御飯 豚肉と玉子の炒め物 里芋とさつま揚げの炒り煮 シエルマカロニサラダ つみれ汁	御飯 魚(シルバー)の七味焼き ひじきの煮物 青菜と干エビの青シソ和え 味噌汁(麩・菜の花)	御飯 豚肉と豆腐のチャンプル 車麩と野菜の煮物 青梗菜のおかか和え すまし汁(そうめん・ネギ)	御飯 タラのクリームソース じゃが芋のガーリックソテー ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ	御飯 酢鶏 もやしの三色炒め 枝豆とワカメの和え物 中華スープ	御飯 アサリの卵とじ 生揚げの含め煮 ホウレン草の辛子和え 味噌汁(しめじ・トロロ昆布)	御飯 魚(バサ)の葱味噌焼 付合せ(うぐいす豆) 菜の花の煮浸し 春雨サラダ すまし汁(そうめん・麩)
1日合計	kcal 1568.1 水分 740.4 蛋白質 57.3 脂質 53.9 食塩相当 7.6	kcal 1319.1 水分 612.2 蛋白質 57.1 脂質 25.6 食塩相当 9.4	kcal 1426.0 水分 728.3 蛋白質 60.6 脂質 40.1 食塩相当 7.0	kcal 1413.7 水分 695.4 蛋白質 60.0 脂質 27.6 食塩相当 7.0	kcal 1620.4 水分 887.8 蛋白質 63.2 脂質 54.4 食塩相当 9.1	kcal 1452.2 水分 839.6 蛋白質 54.8 脂質 35.0 食塩相当 7.4	kcal 1427.7 水分 750.1 蛋白質 55.2 脂質 36.9 食塩相当 7.8
備考							

3月予定献立一覧表

令和8年3月9日 ~ 令和8年3月15日

弦巻の家

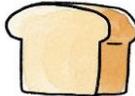
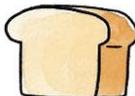
	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとエビのソテー 小松菜のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し 味噌汁(人参・玉ねぎ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊の青じそ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め ブロッコリーのフレンチサラダ 味噌汁(しめじ・オクラ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレンオムレツ スハゲティースラダ コーンポタージュ 牛乳 	御飯 カリフラワーとハムのクリーム煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(玉ねぎ・まいたけ) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(じゃがいも・ひらたけ) 牛乳
昼	御飯 白身魚フライ インゲンとツナの炒め物 人参サラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 レコンのベーコン炒め ブロッコリー・コーンサラダ ポタージュ フルーツ・黄桃缶	【ハレの日寿司】 :岩国寿司 :けんちょう :筍の土佐煮 :ちしやなます すまし汁(キヌサヤ・かまぼこ) マンゴープリン  山口県	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のサラダ すまし汁(麩・キヌサヤ) フルーツ・パイン缶	【ホワイトデーメニュー】 ガーリックライス チキンクリームシチュー なすとベーコンのソテー ブロッコリーのフレンチサラダ いちごパナロー 	御飯 千草焼卵 付 銀あん ごぼうの炒り煮 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁(冬瓜・えのき茸) フルーツ・ミカン缶	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース
夕	御飯 鶏肉のバジルソース 付合せ(エリンギ・人参) さつまいも・レーズン煮 オクラのなめ草和え ワカメスープ	御飯 ますのおぼろ昆布蒸 かぶと人参の煮物 インゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁(南瓜・葉大根)	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜の豆乳煮 ごぼうサラダ 中華スープ	御飯 めばるの旨煮 キャベツの三色炒め ピジキサラダ 味噌汁(南瓜・ネギ)	御飯 つみれとレコンの煮物 モヤシと挽肉の炒め物 ホウレン草のおかか和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 魚(シルバー)の梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁(そうめん・蒲鉾)	御飯 肉豆腐 ひじきの煮物 インゲンの胡麻サラダ つみれ汁
1日合計	kcal 1375.7 水分 755.2 g 蛋白質 54.1 g 脂質 35.5 g 食塩相当 7.6 g	kcal 1484.1 水分 813.1 g 蛋白質 64.2 g 脂質 38.5 g 食塩相当 7.8 g	kcal 1490.8 水分 781.2 g 蛋白質 52.6 g 脂質 35.5 g 食塩相当 8.4 g	kcal 1431.1 水分 740.6 g 蛋白質 54.4 g 脂質 37.1 g 食塩相当 8.0 g	kcal 1579.0 水分 839.7 g 蛋白質 56.3 g 脂質 51.7 g 食塩相当 8.4 g	kcal 1491.0 水分 760.0 g 蛋白質 61.1 g 脂質 36.3 g 食塩相当 8.1 g	kcal 1522.7 水分 879.5 g 蛋白質 62.6 g 脂質 43.5 g 食塩相当 8.4 g
備考							

3月予定献立一覧表



弦巻の家

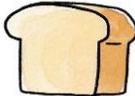
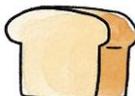
令和8年3月16日 ~ 令和8年3月22日

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ コーヒー牛乳 	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(里芋・ネギ) 牛乳	御飯 豆腐の肉味噌かけ 蒸し鶏のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キヌサヤ) 牛乳	御飯 茄子のそぼろあんかけ オクラのシラス和え 味噌汁(えのきたけ・葉大根) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとウインナーのソテー 人参とツナのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ミートオムレツ 青梗菜と蒸し鶏の和え物 味噌汁(玉ねぎ・南瓜) 牛乳	御飯 肉団子の煮物 春菊のくるみ和え 味噌汁(スナップエンドウ・ネギ) 牛乳
昼	御飯 魚の味噌煮(サバ) 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサラダ きのこ汁 フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のガーリックソテー カリフラワーのトマト煮 シェルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶	【パスタの日】 春キャベツとしらすの Pasta ホウレン草とアサリの煮浸し ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ フルーツ・黄桃缶 	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 菜の花のサラダ ホタージュ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉とピーマンの味噌炒め ごぼうの炒り煮 ホウレン草の胡麻和え すまし汁(麩・ネギ) フルーツ・パイン缶	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース ひじきと竹輪の煮物 白菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・ワカメ) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 魚(たら)のハーブグリル じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ トマトスープ フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 ネギ塩チキン ふぎとハンパンの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(冬瓜・麩)	御飯 魚(鮭)のレモン醤油焼 大豆と人参の煮物 菜の花のお浸し すまし汁(そうめん・麩)	御飯 豚肉の粒マスタードソース 付合せ(青梗菜) ツナのトマト煮 南瓜のサラダ 中華スープ	御飯 めばるの生姜煮 ビーフ炒め キュウリのポン酢風味 味噌汁(麩・豆腐)	御飯 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁(里芋・小松菜)	御飯 白身魚(シルバー)の青菜柚子 あんかけ さつま揚げと玉葱の煮物 かぶのサラダ すまし汁(麩・蒲鉾)	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 カリフラワー・梅肉和え 中華スープ
1日合計	kcal 1365.8 水分 736.8 g 蛋白質 56.0 g 脂質 39.1 g 食塩相当 8.0 g	kcal 1508.1 水分 750.2 g 蛋白質 64.2 g 脂質 43.8 g 食塩相当 7.1 g	kcal 1414.4 水分 764.4 g 蛋白質 61.6 g 脂質 41.5 g 食塩相当 8.2 g	kcal 1499.7 水分 701.6 g 蛋白質 61.0 g 脂質 38.5 g 食塩相当 7.6 g	kcal 1396.5 水分 800.1 g 蛋白質 51.6 g 脂質 43.7 g 食塩相当 7.8 g	kcal 1398.3 水分 712.3 g 蛋白質 56.8 g 脂質 37.0 g 食塩相当 7.8 g	kcal 1469.1 水分 782.7 g 蛋白質 53.8 g 脂質 44.3 g 食塩相当 7.3 g
備考							

3月予定献立一覧表

令和8年3月23日 ~ 令和8年3月29日



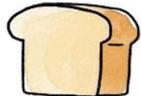
	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとベーコンのソテー ブロッコリー・コーンサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ウィンナーの野菜炒め 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(人参・小松菜) 牛乳	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 菜の花の黒ゴマ和え 味噌汁(さつま芋・水菜) 牛乳	御飯 かぶのそぼろあんかけ キュウリのゆかり和え 味噌汁(もやし・里芋) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 大根とツナのサラダ コーンポタージュ 牛乳 	御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の磯和え 味噌汁(なす・しめじ) 牛乳	御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 牛乳
昼	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 生揚げと野菜の中華旨煮 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	【健幸御膳】 洋風豆ご飯 あじのソテー・トマトソース 温野菜 塩麴ソース ミモザサラダ じゃが芋のポタージュ ヨーグルト・フルーツソース 	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(麩・冬瓜) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のパン粉焼 茄子のトマト煮 青梗菜のサラダ ポタージュ フルーツ・ミカン缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレーズン煮 菜の花の辛子和え 中華スープ リンゴ・ヨーグルト	御飯 魚のトマトソース(たら) レンコンのベーコン炒め シエルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豚肉と野菜の塩麴炒め 春雨の旨煮 ホウレン草とツナの和え物 味噌汁(麩・ワカメ) フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 ますの胡麻だれ漬 大根のそぼろ煮 辛子マヨネーズ和え 味噌汁(なめこ・葉大根)	御飯 和風あんかけハンバーグ 付け合せ(アスパラ・人参) 里芋の含め煮 ヒンキサラダ すまし汁(豆腐・ネギ)	御飯 えび玉 中華炒め カリフラワーの甘酢漬け 中華スープ	御飯 魚(鮭)の味噌マヨネーズ焼 付け合せ(インゲン) きんぴらごぼう 白菜の帆立風味サラダ すまし汁(そうめん・畑菜)	御飯 キャベツと挽肉の重ね蒸 付 銀あん 野菜のクリーム煮 オクラとコーンのサラダ きのこスープ	御飯 鶏肉の香味焼 付け合せ(もやし・青梗菜) じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁(冬瓜・油揚げ)	御飯 擬製豆腐 ゴホウと里芋の味噌煮 カリフラワーの梅風味 すまし汁(そうめん・春菊)
1日合計	kcal 1441.2 水分 816.5 g 蛋白質 58.2 g 脂質 51.9 g 食塩相当 8.1 g	kcal 1450.1 水分 767.2 g 蛋白質 58.9 g 脂質 37.5 g 食塩相当 8.6 g	kcal 1517.5 水分 799.7 g 蛋白質 65.1 g 脂質 44.5 g 食塩相当 8.2 g	kcal 1450.6 水分 733.1 g 蛋白質 60.9 g 脂質 35.0 g 食塩相当 6.7 g	kcal 1561.1 水分 894.8 g 蛋白質 60.3 g 脂質 46.5 g 食塩相当 8.3 g	kcal 1422.9 水分 783.5 g 蛋白質 61.0 g 脂質 30.1 g 食塩相当 7.7 g	kcal 1433.9 水分 792.4 g 蛋白質 58.3 g 脂質 33.9 g 食塩相当 7.8 g
備考							

3月予定献立一覧表

令和8年3月30日 ~ 令和8年3月31日



弦巻の家

	3月30日(月)		3月31日(火)		
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 野菜炒め 人参とツナのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 車麩の卵とじ ブロッコリーのおかかサラダ 味噌汁(かぶ・水菜) 牛乳		
昼	【カレーライスの日】 ポークカレーライス なすとベーコンのソテー キュウリのドレッシングかけ コンソメスープ フルーツ・オレンジ 		御飯 エビと生揚げのチリソース 冬瓜のそぼろあんかけ ナムル 春雨スープ フルーツ・フルーツカクテル缶		
夕	御飯 ますのバター醤油風味焼 付合せ(ナス) 南瓜の煮物 モヤシのお浸し 味噌汁(小松菜・ひらたけ)		御飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 サツマ芋とそら豆のサラダ すまし汁(白菜・まいたけ)		
1日合計	kcal	1470.9	kcal	1452.69	kcal
	水分	784.31	g	792.34	g
	蛋白質	56.35	g	63.09	g
	脂質	51.56	g	33.17	g
	食塩相当	9.08	g	7.09	g



備考	
----	--