

令和8年3月 献立表

ふれあいの家あすま野

	3月1日 (日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	赤飯 鯵の塩焼き 吸物 大根の塩昆布和え	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め 味噌汁 とろろ	ちらし寿司 吸物 菜の花の辛子和え いちごババロア	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツのポタージュ サラダ	御飯 ホッケのバター醤油焼き コンソメスープ おからサラダ	そぼろ丼 吸物 サラダ	かぼちゃのキーマカレー のりサラダ みかんヨーグルト 福神漬
夕食	御飯 豚肉と大根の煮物 吸物 マカロニサラダ	御飯 煮魚 吸物 にらの卵とじ	御飯 鰯の昆布茶焼き きのこ汁 里芋のそぼろ煮	御飯 太刀魚のタレ焼き 中華スープ 山芋とオクラの梅和え	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 味噌汁 小松菜ののり和え	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 和風ビーフン	御飯 鮭の豆乳きのこあんかけ スープ バンサンスー
	3月8日 (日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 梅干し	御飯 味噌汁 千切り煮 のりの佃煮	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 サバの竜田揚げ 吸物 白和え ★サバの日	御飯 揚げだし豆腐 吸物 深山和え	御飯 ハンバーグ レタススープ スナップエンドウのサラダ	御飯 塩サバ 吸物 酢味噌和え	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 吸物 かくや和え	焼きそば たまごのコンソメスープ トマトと焼きナスのサラダ	御飯 煮魚 吸物 春菊のピーナツ和え
夕食	御飯 エビチリ春雨 スープ 餃子	御飯 ポークチャップ スープ サラダ	御飯 鰯の味噌ポン焼き 吸物 白菜の煮浸し	御飯 おでん 味噌汁 もずくのだし和え	御飯 赤魚のねぎ醤油焼き 豆乳味噌汁 かぼちゃサラダ	御飯 太刀魚の梅干煮 吸物 人参のツナ炒め	御飯 麻婆豆腐 スープ とろろ
	3月15日 (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)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し たくあん	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんものの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 カレイのムニエル スープ マカロニサラダ	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 ひじき入り卵焼き	御飯 サバのみりん焼き 豚汁 辛子和え	御飯 筑前煮 吸物 甘酢生姜和え	御飯 かぼちゃコロッケ コーンスープ バンバンジー	御飯 煮魚 あさりの吸物 厚揚げの高菜炒め	御飯 豚じゃが 吸物 浅漬け
夕食	ビーフカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 大根のそぼろ煮	御飯 鶏の青じそ炒め コンソメスープ 甘夏サラダ	御飯 ホッケの南部焼き 味噌汁 春雨キャベツ	御飯 鮭の石狩風煮 吸物 だし巻き卵	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 胡瓜の梅昆布和え	御飯 ホキのムニエル スープ ポテトサラダ
	3月22日 (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)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 高菜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 のりの佃煮	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 サバのおろし煮 吸物 煮豆	鮭とほうれん草のクリームパスタ スープ サラダ	御飯 ホキの塩麹焼き 吸物 バンサンスー	御飯 煮魚 吸物 さつまいもサラダ	サンドイッチ クリームシチュー 大根サラダ	御飯 鶏のおろしポン酢炒め 味噌汁 糸こんの卵とじ	御飯 芋煮 吸物 酢味噌和え
夕食	御飯 牛肉のカラフルポン酢炒め スープ さつまいものマーマレード煮	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め みぞれ汁 オクラのとろろ和え	御飯 豚肉豆腐 吸物 トマトサラダ	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 春菊のごま和え	御飯 赤魚の梅醤油焼き 吸物 マカロニサラダ	チキンカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 サバの味噌煮 味噌汁 スナップエンドウの炒め物
	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)				
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳				
昼食	御飯 ホッケの柚庵焼き 吸物 オクラのサラダ	たけのこ御飯 カレイののり塩焼き 野菜スープ ナムル	御飯 麻婆春雨 とろたまスープ 甘酢生姜和え				
夕食	御飯 五目柳川風 スープ もずく酢	御飯 豚肉と茄子の甘辛煮 味噌汁 卵豆腐のあおさあんかけ	御飯 空豆とすり身の寄せ蒸し 味噌汁 ごま和え				