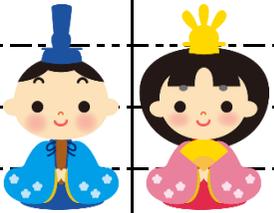


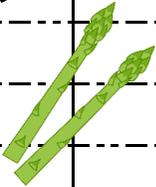
# 今週のメニュー

令和8年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/2	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっけのみりん焼き</li> <li>・ごぼうとひき肉の甘辛煮</li> <li>・白菜の塩昆布和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンステーキ</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/3	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かきたまうどん</li> <li>・温奴</li> <li>・ほうれん草の磯和え</li> <li>・わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・茶碗蒸し</li> <li>・菜の花のお浸し</li> <li>・すまし汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	
3/4	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げの煮物</li> <li>・もやしとさつまあげの炒め物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉キムチ炒め</li> <li>・エビシューマイ</li> <li>・いんげんのマヨポン和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/5	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすマヨトースト</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・ポトフ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジフライ</li> <li>・春雨炒め</li> <li>・山菜おろし</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/6	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の照焼き</li> <li>・人参とこんにゃくの炒め物</li> <li>・ブロッコリーのレモンしょうゆ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・オニオンリングフライ</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和8年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/9	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭の塩焼き</li> <li>・ 豆苗とソーセージの炒め物</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉と白菜のレモン蒸し</li> <li>・ れんこんのマヨしょうゆ炒め</li> <li>・ アスパラの生姜和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul> 	
3/10	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハムエッグ</li> <li>・ 小松菜のじゃこ炒め</li> <li>・ 焼のり</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 白身魚のムニエル バジルソース</li> <li>・ かぶのコンソメ煮</li> <li>・ 水菜のサラダ</li> <li>・ 豆乳スープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
3/11	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ とろろそば</li> <li>・ 鶏の磯辺揚げ</li> <li>・ いんげんのなめたけ和え</li> <li>・ 混ぜごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚ニラ炒め</li> <li>・ 里芋のごまだれ</li> <li>・ もやしの甘酢和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
3/12	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウィナーと玉子の炒め物</li> <li>・ レタスサラダ</li> <li>・ コーンスープ</li> <li>・ ロールパン</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 揚サバ 中華ねぎソース</li> <li>・ 高野豆腐の含め煮</li> <li>・ ほうれん草のナムル</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
3/13	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミートボール</li> <li>・ キャベツと油揚げの煮浸し</li> <li>・ 南瓜サラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新じゃがと手羽先の甘辛煮</li> <li>・ イカフライ</li> <li>・ トマトのおかか和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和8年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/16	月	・ミートオムレツ	・さわらの幽庵焼き	
		・アスパラとハムのソテー	・鶏とピーマンの炒め物	
		・キャベツときゅうりの塩もみ	・豆苗の和え物	
		・味噌汁	・沢煮椀	
		・ごはん	・ごはん	
3/17	火	・BLTサンド	・チキンカツ	
		・ツナサラダ	・小松菜の煮浸し	
		・トマトスープ	・マカロニサラダ	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
3/18	水	・ししゃもの南蛮漬け	・ハンバーグ おろしポン酢	
		・さつまあげといんげんの煮物	・じゃが芋の煮物	
		・佃煮	・もやしとカニカマの和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
3/19	木	・鶏肉と大根の煮物	・ナポリタン	
		・水菜の和風サラダ	・フィッシュ&チップス	
		・漬物	・ブロッコリーサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん		
3/20	金	・めかぶ納豆	・和風ロールキャベツ	
		・玉子とレタスの炒め物	・新玉ねぎのチーズ焼き	
		・ちくわチーズ	・菜の花サラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	

# 今週のメニュー

令和8年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/23	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレンチトースト</li> <li>・キャベツとベーコンのソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き鳥丼</li> <li>・揚げ出し豆腐</li> <li>・小松菜の辛子和え</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	
3/24	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブリの照り煮</li> <li>・油揚げのゆずマヨ風味焼き</li> <li>・スナップエンドウのお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホイコーロー</li> <li>・水ギョーザ</li> <li>・もやしの中華和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/25	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼うどん</li> <li>・玉子焼き</li> <li>・ささみときゅうりの和え物</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラの酒蒸し</li> <li>・牛肉とごぼうのしぐれ煮</li> <li>・しらすおろし</li> <li>・味噌汁</li> <li>・豆ごはん</li> </ul>	
3/26	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・車麩の玉子とじ</li> <li>・厚揚げの生姜焼き</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トンテキ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・きのこの塩こうじ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/27	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンソテー</li> <li>・長芋の塩昆布炒め</li> <li>・かぶとハムのサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレー</li> <li>・キャベツとチーズのサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	



# 今週のメニュー

令和8年 3～4月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/30	月	・肉味噌うどん	・牛肉とれんこんのオイスター炒め	
		・煮豆	・野菜の天ぷら	
		・かぶの浅漬け	・ザーサイきゅうり	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
3/31	火	・巣ごもり玉子	・イワシの蒲焼丼	
		・えのきとねぎの和え物	・もやしとひき肉の炒め物	
		・漬物	・ちくわとわかめの酢の物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん		
4/1	水	・ツナサンド	・鶏の唐揚げ	
		・ほうれん草とウィンナーのソテー	・菜の花と高野豆腐の煮物	
		・コーンサラダ	・キャベツの梅おかか和え	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
4/2	木	・肉じゃが	・鮭の味噌マヨ焼き	
		・砂肝のねぎ塩焼き	・フキと油揚げの煮物	
		・大根サラダ	・和風キャロットラペ	
		・味噌汁	・すまし汁	
		・ごはん	・ごはん	
4/3	金	・スクランブルエッグ	・チキンクリームシチュー	
		・たけのこの土佐煮	・アスパラのベーコン巻きフライ	
		・小松菜とかまぼこの和え物	・ミモザサラダ	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん	・フルーツ	

