

＜2026年3月 特別養護老人ホーム遊ぶる 献立表＞

	日 3月1日	月 3月2日	火 3月3日	水 3月4日	木 3月5日	金 3月6日	土 3月7日
朝食	ライトワッサン ハニーロール ポテトカップグラタン 果物（桃缶） 紅茶	バターロール ミルクパン さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） 牛乳	黒糖食パン 茄子のトマト煮 果物（キウイ） 牛乳	雑炊 ひじきれんこん 白花豆	バターロール ショコラロール オムレツ 果物（パイン缶） カフェオレ	ハニーロール 丸ロール ウイナーソテー 果物（桃缶） 牛乳	カスタードロール ミニメロンパン カニサラダ（フリット・レッシング） 果物（みかん缶） ミルクティー
昼食	ごはん 回鍋肉 青梗菜の中華風煮浸し アスパラときのこの中華和え 中華スープ（春雨・玉葱）	ごはん 鰯（あじ）の照焼 ごぼうのそぼろ炒め いんげんのごま和え おつゆ麩とわかめの味噌汁	鮭ちらし 五目豆 オクラとささみの和え物 果物（いちご） 人参と菜の花の吸物	ごはん 鯖（さわら）の生姜煮 炒り卵の花 春雨の酢の物 しめじとみつばの吸物	ごはん 豚肉と白菜のボン酢炒め ぜんまいの煮物 ほうれん草の白和え 青梗菜と人参の味噌汁	さつまいもごはん 白身魚の照焼 きのこ炒り豆腐 海藻の酢の物 素麺とかまぼこの吸物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 千切大根の煮物 春菊のボン酢和え さつま芋と絹さやの味噌汁
夕食	ごはん まぐろのお造り 里芋の煮っころがし ほうれん草と揚げの和え物 貝割れと筍の吸物	ごはん 鶏もものバジル焼き スパゲティ・ナポリタン フルーツヨーグルト コンソメスープ（HA・キャベツ）	ごはん 野菜炒め 南瓜のそぼろあんかけ なめこのおろし和え 絹さやと舞茸の味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ 竹輪のきんぴら 小松菜の磯辺和え 榎とうす揚げの味噌汁	ごはん カレイの香りづけ がんもの炊き合わせ きゅうりの酢の物 巻き麩と白葱の吸物	ごはん 肉じゃが 筍の土佐煮 かぶの梅肉和え わかめともやしの味噌汁	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 踏の土佐煮 野菜の辛みしめ かき玉汁
3時	日向夏ゼリー	牛乳ケーキ 紅茶 いちごのムース	塩まんじゅう ふんわりみたらし	マンゴープリン	クリームコンフェ 紅茶 日向夏ゼリー	もみじまんじゅう 紅茶 ふんわりよもぎ	紅茶ケーキ 紅茶 プリン
	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
朝食	お粥 五目豆 にしんの煮付け	チョコカスタード 野菜サラダ（青じそドレッシング） 果物（パイン缶） 牛乳	十勝あんぱん 人参と三度豆のソテー 果物（キウイ） ココア	ミルクパン ショコラロール ほうれん草のクリーム煮 果物（桃缶） 牛乳	レーズンロール バターロール 千切大根のサラダ 果物（みかん缶） カフェオレ	雑炊 ひじきの五目煮 かまぼこ	イエローロール カスタードロール ごぼうサラダ 果物（パイン缶） 牛乳
昼食	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鰯（あじ）の煮付け 小松菜の煮浸し 榎の甘酢和え じゃが芋とキャベツの味噌汁	ごはん ミートローフ もやしソテー 果物（甘夏みかん缶） コンソメスープ	ごはん 鯖（さわら）のチリ蒸し ほうれん草の炒め物 揚げ茄子といんげんの生姜あん はんぺんと貝割れの吸物	きつねうどん 鶏肉の治部煮 ごま胡瓜 果物（りんご）	炊き込みごはん 鯖（さば）の塩焼き 茄子の甘辛煮 青梗菜の磯辺和え おつゆ麩とみつばの吸物	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 スクランブルエッグ シーザーサラダ コリアンブ（ほうれん草・もやし）	牛丼 冬瓜の煮物 白菜の浅漬け 筍と貝割れの吸物
夕食	ごはん 鶏肉の梅焼き 高野豆腐含め煮 長芋の醤油焼き とろろとかまぼこの吸物	ごはん 鰯（たら）の揚げおろし煮 南瓜の煮物 もずくの酢の物 里芋とオクラの味噌汁	ごはん 豚ヒレの照り焼き じゃこピーマン トマトのおろし和え 青梗菜とうす揚げの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）のごま味噌焼き 炒り豆腐 小松菜のお浸し あさりと絹さやの吸物	ごはん 八宝菜 炒めビーフン オクラとささみの和え物 中華スープ（えび・榎）	ごはん 鯛（たい）の塩麹焼き きんぴらごぼう いんげんのごま和え かまぼこと白葱の吸物	ごはん 鯉（かつお）のたたき 高野の炊き合わせ 春菊のお浸し 巻き麩とわかめの味噌汁
3時	紅茶のムース	パンケーキメープル 紅茶 はちみつレモンゼリー	おかしなバナナ 紅茶 りんごゼリー	プククレープ 紅茶 いちごのムース	チョコまん 水羊羹	チョコレートムース	ふんわりケーキ 紅茶 ピーチゼリー
	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
朝食	カスタードクリームパン じゃが芋のカレーいため 果物（キウイ） ミルクティー	黒糖食パン 大根サラダ（和風ドレッシング） 果物（桃缶） 牛乳	丸ロール ミニメロンパン 人参のコーン煮 果物（みかん缶） カフェオレ	雑炊 ピーマンの当座煮 にしんの煮付け	ミルクパン ハニーロール さつまいもサラダ 果物（パイン缶） ココア	レーズンロール イエローロール ウイナーソテー 果物（キウイ） 牛乳	Wドッグパン 茄子のトマト煮 果物（桃缶） 紅茶
昼食	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 肉団子（甘酢あん） 杏仁フルーツ 卵の中華スープ	炊き込みごはん 赤魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 春雨の酢の物 オクラとささみの吸物	ごはん 鶏肉のきじ焼き 炒り卵の花 海藻の酢の物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん 鰯（あじ）の南蛮漬 ぜんまいの煮物 キャベツの浅漬け おつゆ麩と白菜の吸物	ごはん 豚肉と葱の炒め物 ごぼうのそぼろ炒め 春菊のボン酢和え 榎と厚揚げの味噌汁	ごはん 焼肉 青梗菜の煮浸し フルーツカクテル 人参と小松菜の味噌汁	ごはん 鯛（たい）の煮付け 五目豆 ほうれん草と揚げの和え物 南瓜とオクラの味噌汁
夕食	ごはん カレイの沢煮 茄子のそぼろあん 胡瓜のなめ茸和え 踏と人参の吸物	ごはん 牛肉の七味焼き れんこんきんぴら 青梗菜のじゃこ和え ごぼうと絹さやの味噌汁	ごはん 鰯（ぶり）の生姜焼き 南瓜の炊き合わせ ほうれん草の白和え あさりとみつばの吸物	ごはん 干草焼き（あんかけ） 白滝の有馬煮 きゅうりの酢の物 三度豆と大根の味噌汁	ごはん 鯖（さわら）のおろし蒸し ほうれん草の炒め物 筍の木の芽みそあえ のっぺい汁	ごはん 鯖（さば）の味噌煮 田舎煮 白菜のお浸し とろろとかまぼこの吸物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 踏の土佐煮 長芋の醤油焼き 素麺と青ねぎの吸物
3時	しっとりはちみつケーキ 紅茶 マンゴープリン	福茶 ふんわりみたらし	パンケーキメープル 紅茶 はちみつレモンゼリー	ベルギーワッフル 牛乳 紅茶のムース	ヨーグルトケーキ 紅茶 りんごゼリー	利休饅頭 ふんわりよもぎ	芋羊羹カステラ 水羊羹
	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
朝食	バターロール ミニメロンパン 千切大根のサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	お粥 じゃが芋の煮物 かまぼこ	カスタードクリームパン ポテトカップグラタン 果物（パイン缶） 牛乳	イエローロール ショコラロール ごぼうサラダ 果物（キウイ） 紅茶	黒糖食パン ほうれん草のクリーム煮 果物（桃缶） 牛乳	ミルクパン 丸ロール さつまいも甘煮 果物（パイン缶） カフェオレ	雑炊 五目豆 にしんの煮付け
昼食	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ 冬瓜の煮物 ごま胡瓜 はんぺんと貝割れの吸物	ごはん エビフライ（タルタルソース） 白菜のベーコン煮 トマトサラダ コンソメスープ	ごはん 鰯（ぶり）の柚焼き 青梗鶏そぼろ煮 もずくの酢の物 巻き麩と筍の吸物	ごはん 牛肉のピーマン炒め 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え 踏とかまぼこの吸物	ごはん ハヤシライス シーザーサラダ 杏仁フルーツ わかめスープ	ごはん 鮭（さけ）のレモン醤油焼き 白菜とむき海老の中華煮 揚げ茄子といんげんの生姜あん 花麩と舞茸の味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜の中華風煮浸し アスパラときのこの中華和え 中華スープ（もやし・ほうれん草）
夕食	ごはん 水餃子 にら玉炒め アスパラのツナ和え 果物（りんご）	ごはん 白身魚の照焼 焼き茄子 菜の花の辛子和え 絹さやとなめこの吸物	ごはん 牛肉の炒め煮 高野豆腐含め煮 胡瓜と茄子のしょうが和え ほうれん草と大根の味噌汁	ごはん カレイのわかめ蒸し 南瓜の煮物 じゃこおろし 青梗菜と豆腐の味噌汁	ごはん 鰯（あじ）の梅焼き 大根のうま煮 小松菜のわさび和え ささみとオクラの吸物	ごはん 鶏肉の照煮 筍の土佐煮 ブロッコリーごま和え かき玉汁	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 炒り卵の花 キャベツの浅漬け 三度豆と豆腐の味噌汁
3時	もみじまんじゅう ふんわりみたらし	信州りんごカステラ カフェオレ いちごのムース	バナナケーキ 紅茶 ピーチゼリー	発酵バターケーキ ミルクティー 日向夏ゼリー	ドーナツ 紅茶 マンゴープリン	あんバターまん ふんわりよもぎ	クリームコンフェ カフェオレ プリン
	3月29日	3月30日	3月31日				
朝食	ショコラロール ハニーロール 野菜サラダ（ごまドレッシング） 果物（みかん缶） 牛乳	チョコカスタード キャベツのスープ煮 果物（キウイ） ミルクティー	カスタードロール 丸ロール ツナサラダ 果物（桃缶） 牛乳				
昼食	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 がんもの炊き合わせ 春菊のじゃこ和え あさりと菜の花の吸物	ごはん 鯖（さわら）の煮付け 蓮根の炒めなます 青梗菜の磯辺和え ほうれん草とうす揚げの味噌汁	ごはん ビーフシチュー さつまいもサラダ 果物（甘夏みかん缶・パイン）				
夕食	ごはん すり身団子の煮物 白菜と豚肉のうま煮 オクラとささみの和え物 南瓜と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋の緑あんかけ 胡瓜のなめ茸和え 踏とかまぼこの吸物	ごはん カレイの香りづけ 白滝の有馬煮 小松菜のお浸し おつゆ麩ともやしの味噌汁				
3時	ピーチゼリー	ココアワッフル 紅茶 はちみつレモンゼリー	チョコレートムース				