

月間献立表
基本献立（常食）

アイサービス

2026年3月

区分							03/01(日)
朝 食							がんもの含め煮(4410) 菜の花の辛子和え(7832)
昼 食							鶏肉と根菜の甘辛生姜煮(3515) ふんわり玉子のえびあんかけ(6412) シーザーサラダ(7904)
夕 食							サバの味噌煮(1021) 茄子のおろし煮(4531) ほうれん草の白和え(5403)
区分	03/02(月)	03/03(火)	03/04(水)	03/05(木)	03/06(金)	03/07(土)	03/08(日)
朝 食	三色いなり(4512) 春菊のお浸し(7502)	ラトウユ(4546) ポテトサラダ(7854)	変わりだし巻玉子(4227) キャベツのじゃこ和え(7536)	アンサンブルエッグ(4223) オニオンサラダ(7852)	枝豆腐炊き合せ(704) 青菜とサケの焼浸し(5437)	大豆とソーセージのトマト煮込み(6507) ブロッコリーとコーンのサラダ(7818)	サワラの塩焼き(朝食)(943) 白菜の生姜和え(5428)
昼 食	★開所記念★ ちらしずし / ねぎとろ丼 ケーキ	黄金ガレイの揚げ煮(1422) あさりの玉子とじ(4548) おくらのごま和え(5417)	豚肉の中華風炒め(2809) かに風味焼売(4604) スパゲティサラダ(7901)	サーモンフライ(3707) 茄子と牛ひき肉のトマト煮(4540) ひじきと枝豆のサラダ(7860)	やわらか鶏つくね煮(3506) 和風スパゲティー(5098) 菜の花のごまごし(5407)	牛丼(2304) ハムと玉ねぎの玉子とじ(4439) キャベツとツナのサラダ(7861)	麻婆厚揚げ(2311) いかと野菜の煮物(6517) チンゲン菜のじゃこ和え(7537)
夕 食	牛肉と厚揚げ煮(2306) ひじき煮(4528) なめこおろし和え(5457)	ミックスフライ(3710) 大豆のコンソメ煮(4425) ハムとキャベツのマリネ(7822)	サワラのバター醤油風味焼き(905) 豚肉と里芋の煮物(4467) いんげんのごま和え(5416)	豚肉の和風ソース(2816) がんものみぞれ煮(6505) 小松菜のピーナッツ和え(7524)	プリの野菜あんかけ(944) じゃが芋のうま煮(4530) 大根の友禅和え(7520)	鰯ホッケの味噌焼き(821) 筑前煮(3901) 冬瓜の冷やし鉢(8003)	チキン南蛮タルトソース(3516) 筍土佐煮(4404) 菜の花のくるみ和え(5465)
区分	03/09(月)	03/10(火)	03/11(水)	03/12(木)	03/13(金)	03/14(土)	03/15(日)
朝 食	京合せ(4419) ほうれん草のごま和え(7531)	大豆のクリーム煮(4542) 大根サラダ(7841)	姫ごうやの炊き合せ(4407) 春菊のごま和え(7410)	スクランブルエッグ(612) ビーンズサラダ(7910)	ふつら高野の合せ煮(4446) ほうれん草の三色和え(5442)	照焼きミートボール(2618) かぼちゃサラダ(7905)	のりだし巻玉子(4215) ほうれん草とマゲロークの和え物(7408)
昼 食	アジの味噌煮(934) 厚焼き玉子(4216) 茄子と鶏の梅だれ和え(7534)	チキンカレー(404) ブロッコリーサラダ(7842) アロエフルーツミックス(8101)	プリのしぐれ煮(868) かぼちゃのそぼろ煮(4431) 鶏と菜の花の和え物(7518)	回鍋肉(3201) 水餃子(4519) 中華ドレサラダ(7906)	鶏肉とキャベツのガリバター風味(3513) れんこんきんぴら(4486) 白菜の和え物(7522)	ホキのレモンペッパーソテー(891) スパゲティナポリタン(5099) コールスローサラダ(7809)	炭火鍋としやが芋のハニースタド 焼き(3416) 焼豚ソテー(5012) 豆腐のイタリアンサラダ(7907)
夕 食	ジュシーハンバーグ(4007) じゃが芋のコンソメ煮(4527) ごぼうの辛子マヨ和え(5426)	黄金ガレイの生姜煮(1041) えび焼売(2102) おからのマヨサラダ(7830)	厚揚げた牛ミンチの甘辛煮(2309) 葉大根とじゃこの炒り煮(4547) 茄子とおからの辛子和え(5473)	アカウオの和風ソース(941) さつま芋と昆布の煮物(4469) 小松菜の錦和え(7519)	ハムカツ(3109) ジャーマンポテト(5032) わかめとえびのサラダ(7815)	豚肉と舞茸の生姜焼き(2803) 落と油揚げの煮物(4420) 大根と蒸し鶏の和え物(7535)	肉団子の甘酢あんかけ(2614) 大豆とじゃこの煮物(4449) 小松菜のおかか和え(5439)
区分	03/16(月)	03/17(火)	03/18(水)	03/19(木)	03/20(金)	03/21(土)	03/22(日)
朝 食	野菜の玉子とじ(4415) チンゲン菜とかにかまの和え物(5401)	ボイルドウィンナー(4822) さつま芋のサラダ(7823)	アジの塩焼き(朝食)(946) 大根と鶏肉のクリーム-生姜和え(5474)	かにかまオムレツ(4228) おくらとコーンのツナ和え(7828)	ビーフン炒め(5021) ほうれん草のピーナッツ和え(5420)	アンサンブルエッグ(4223) ハムとキャベツのマリネ(7822)	焼き豆腐とチンゲン菜の中華煮(4523) スパゲティサラダ(7901)
昼 食	カラフトマスの南蛮漬(948) 春雨とハムのソテー(5040) キャベツの蒸し鶏サラダ(7829)	焼きそば シュウマイ 杏仁豆腐	肉じゃがコロッケ(3711) ほうれん草とベーコンのソテー(6307) しゃもじとわかめの味噌マヨネーズ和え(7529)	キタノメヌケのおろし煮(1026) そぼろ入り野菜炒め(7001) 人参とひじきの白和え(5404)	親子丼(321) れんこんの洋風金平(5008) キャベツの甘酢和え(7620)	サバの揚げ煮(1406) 筍と落の炊き合せ(4491) レモン酢和え(7627)	牛肉の甘酢炒め(2604) 大根の鶏そぼろあんかけ(4551) わかめと玉子の生姜和え(7538)
夕 食	鶏肉のクリーム煮(3504) かぼちゃコロッケ(4816) いんげんのツナマヨ和え(7902)	イワシハンバーグ(5341) やみつきビーマン(4539) おくらのごま和え(5417)	すき焼き煮(2350) ねぎ入だし巻玉子(4220) いんげんのピーナッツ和え(5440)	ハンバーグトマトソース(4006) 冬瓜とベーコンのスープ煮(4549) マカロニサラダ(7850)	厚揚げの五目炒め(3807) じゃが芋の味噌煮(4524) 菜の花のおかか和え(5408)	豚肉のみぞれ煮(2817) 三色ビーマンとじゃこの当座煮(4438) 茄子のお浸し(4602)	アジの梅煮(1013) 三色いなり(4512) 菜の花の辛子和え(7832)
区分	03/23(月)	03/24(火)	03/25(水)	03/26(木)	03/27(金)	03/28(土)	03/29(日)
朝 食	厚揚げのおかか煮(4471) 白いんげん豆とツナのサラダ(7826)	マカロニトマトソテー(5097) 菜の花サラダ(7803)	炒り豆腐(4473) 小松菜とじゃこの和え物(5414)	白菜とあさりのクリーム煮(4544) ひじきと枝豆のサラダ(7860)	焼き豆腐の煮奴(4472) 菜の花のくるみ和え(5465)	プレーンオムレツ(4211) ブロッコリーとコーンのサラダ(7818)	豆腐の野菜あんかけ(6007) おくらのおかか和え(5423)
昼 食	プリの照焼き(851) 炒り鶏(4487) 冬瓜の冷やし鉢(8003)	豚肉の塩だれ炒め(2909) 麻婆春雨(5016) 春菊のナムル(5433)	ハヤシライス (409) ポテトサラダ(7854) フルーツみつ豆(8102)	たらカツ・タルタルソース(1419) 大豆のコンソメ煮(4425) シーザーサラダ(7904)	牛しぐれ煮 小松菜の炒り菜(5044) りんごのシロップ漬(8507)	チキンのトマト煮込み(2610) 和風スパゲティー(5098) カリフラワーのマリネ(7856)	肉団子の中華風煮(2616) 大根きんぴら(5010) ビーンズサラダ(7910)
夕 食	豚肉の柳川風(2905) 桜えびしんじょ炊き合せ(4430) ブロッコリーのおからサラダ(7827)	イワシ生姜煮(1002) 大豆五目煮(4427) キャベツのぬた(7530)	鶏のおろし煮(3510) 里芋のごま味噌煮(4451) ほうれん草の白和え(5403)	厚揚げたひき肉の担々風炒め(2310) さつま芋のレモン煮(4462) 茄子とおからの辛子和え(5473)	サバの竜田揚げ(1407) いかと野菜の煮物(6517) 昆布豆(4484)	サワラの塩焼き(813) かに風味焼売(4604) いんげんと竹輪の和え物(7521)	牛とじ煮(2308) 春雨とひき肉の炒め物(5023) オニオンサラダ(7852)
区分	03/30(月)	03/31(火)					
朝 食	がんもの含め煮(4410) わかめの酢の物(7615)	ボイルドウィンナー(4822) ツナマカロニサラダ(7851)					
昼 食	ホキのきのこあんかけ(915) あさりの玉子とじ(4548) キャベツのじゃこ和え(7536)	鶏肉の炭火焼き風(3509) 茄子のおろし煮(4531) 青菜とサケの焼浸し(5437)					
夕 食	鶏の唐揚げ甘酢ソース(3702) かぼちゃ煮(4413) ほうれん草のごま和え(7531)	アジの揚げ浸し(933) きんぴらごぼう(4436) ブロッコリーのおかか和え(5466)					

※いんげんの献立は変更予定です