

	3月1日 日曜日	3月2日 月曜日	3月3日 火曜日	3月4日 水曜日	3月5日 木曜日	3月6日 金曜日	3月7日 土曜日
朝 食	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 5種野菜のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油焼焼き &ブロッコリーソテー 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭のお粥 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &カリフラワーおなか 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 豚汁 バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト
昼 食	《旅するランチ～静岡～》 御飯 浜松餃子 しらすとほうれん草の和え物 フルーツ(キウイ) 酸辣湯スープ	御飯 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまダレ フルーツ(オレンジ) ワンタンスープ	《ひな祭り》 ちらし寿司 たらのぎ味噌焼(付)甘酢生薬 菜の花のごま和え 若竹汁 ひなあられ	御飯 ベーコンのキッシュ クリームトマトソース) さつま芋のゴロゴロサラダ フルーツ(パイナップル) クリームスープ	御飯 サーモンのバターソテー～タルタルソース掛け 付)マッシュポテト 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ) 野菜を食べるスープ	◇鶏南蛮と野菜天セット 鶏南蛮そば 具)鶏肉、白ねぎ、三つ葉 野菜天ぶら ほうれん草のくるみ和え デザート(ムース)	《おてかけランチ(吉野家)》 御飯 牛皿 油麩の卵とじ デザート(ゼリー) けんちん汁
夕 食	御飯 ぶりの照焼き &カリフラワーおなか とろろ お味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &青梗菜の煮浸し なすの梅肉和え お味噌汁	御飯 八宝菜 大根なます お味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 さばの塩焼焼き &白菜の煮浸し いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆 お味噌汁
成分	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 36.8 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 47.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 42.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 47.5 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 40.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 50.4 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 46.0 g 塩分 6.7 g
	3月8日 日曜日	3月9日 月曜日	3月10日 火曜日	3月11日 水曜日	3月12日 木曜日	3月13日 金曜日	3月14日 土曜日
朝 食	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 豚汁 バナナヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおなか ジョア	御飯 銀ひらすの醤油焼焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 照焼きチキン &いんげんの炒め物 トロツとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 ポタージュ ジョア
昼 食	御飯 えびぶりカツ&メンチカツ 付)キャベツ パンブキンサラダ ヨーグルト お吸い物(塩ちゃんこ)	◇THE定番!ポークカレー カレーライス マカロニサラダ フルーツ(キウイ) 乳酸菌飲料	御飯 黄金かれの煮つけ 付)オクラ レパニラ炒め フルーツ(マンゴー) 5品目の清汁	御飯 回鍋肉 春巻き デザート(プリン) 酸辣湯スープ	《旅するランチ～韓国～》 ピビンバ パンサンスー デザート(ゼリー) ワンタンスープ	菜飯 揚げ出し豆腐 春菊のくるみ和え フルーツ(バナナ) 塩豚汁	御飯 ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト ピクルス ヨーグルト 野菜たっぷりスープ
夕 食	御飯 麻婆なす オクラの和え物 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ごま豆腐 お味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 なすの梅肉和え お味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 納豆 豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ お味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 なすのおなか和え お味噌汁
成分	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 53.0 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 40.0 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 40.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 42.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 40.8 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 62.3 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 45.4 g 塩分 5.8 g
	3月15日 日曜日	3月16日 月曜日	3月17日 火曜日	3月18日 水曜日	3月19日 木曜日	3月20日 金曜日	3月21日 土曜日
朝 食	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげんソテー 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭のお粥 豆腐ハンバーグ &カリフラワーおなか ジョア	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 豚汁 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ～マトハヤソース &野菜炒め コーンスープ ジョア
昼 食	御飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 菜の花のからしマヨネーズ和え フルーツ(オレンジ) つみれ汁	《旅するランチ～北海道～》 御飯 サーモンのチャンチャン焼き 大学芋 フルーツ(バナナ) のっぺい汁	天津飯 海鮮焼売 切干大根のサラダ ワカメスープ	御飯 赤魚の野菜のあんかけ 里芋のねぎ味噌焼 ヨーグルト お吸い物(塩ちゃんこ)	御飯 肉豆腐 しぎ茄子 デザート(ゼリー) のっぺい汁	御飯 鶏肉のシヤリアピンソース 付)マッシュポテト・いんげん グリーンサラダ～人参ソース デザート(ムース) パンブキンスープ	御飯 ミートローフ 付)菜の花 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ
夕 食	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 オクラの和え物 お味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し カリフラワーのおなか和え お味噌汁	御飯 たらものムニエル &具だくさんマト煮 ほうれん草の和え物 お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼 &きんぴらごぼう 卵豆腐 お味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 カリフラワーの梅肉和え 豚汁
成分	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 52.2 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 40.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 46.7 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 33.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 49.2 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 40.1 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 44.0 g 塩分 6.7 g
	3月22日 日曜日	3月23日 月曜日	3月24日 火曜日	3月25日 水曜日	3月26日 木曜日	3月27日 金曜日	3月28日 土曜日
朝 食	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油焼焼き &かぼちゃの煮物 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 かれの煮付け &大根と人参の煮物 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんソテー 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏の塩焼焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼 食	御飯 あじフライとコロケ 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(マンゴー) クラムチャウダー	◇バスターランチ(ナポリタン) ナポリタン マセドアンサラダ デザート(プリン) 野菜を食べる卵スープ	ゆかり御飯 擬製豆腐 付)オクラ 鶏もつ煮 フルーツ(パイナップル) 塩ちゃんこスープ	御飯 豚肉の旨塩炒め がんと煮物 デザート(ゼリー) つみれ汁	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー ビーンズサラダ フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料	御飯 ヒレかつ 付)キャベツ 焼きちくわの甘辛煮 ヨーグルト さつま汁	御飯 バターライス ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(キウイ) クリームスープ
夕 食	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &青梗菜の煮浸し 中華奴 お味噌汁	御飯 ぶりの大根 とろろ お味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおなか 納豆 お味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 お味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 タマゴサラダ お味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め ブロッコリーの胡麻和え お味噌汁
成分	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 44.2 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 38.6 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 45.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 52.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 46.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 39.3 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 41.8 g 塩分 7.4 g
	3月29日 日曜日	3月30日 月曜日	3月31日 火曜日	 <h1 style="text-align: center;">白金の森</h1> <h2 style="text-align: center;">献立表 令和8年3月</h2> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>			
朝 食	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおなか 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト				
昼 食	御飯 松風焼き 付)甘酢生薬 オクラの和え物 デザート(ムース) のっぺい汁	御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん 真砂炒め デザート(ゼリー) クラムチャウダー	《春の鶏照り焼き御膳》 御飯 照焼きチキン 桜タルタルソースがけ 付)キャベツ ツナじゃが、フルーツ(バナナ) つみれ汁				
夕 食	御飯 メバルのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 豚汁	御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆 お味噌汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 お味噌汁				
成分	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 39.9 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 39.8 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 45.2 g 塩分 7.1 g				