

昼食献立表

期 間：2026/3/1～2026/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食	ご飯 焼き鳥 コロッケ 小松菜の和えもの カリフラワーと青じそドレッシング 漬物	ご飯 ししやもフライとイカリゲフライ 春雨の中華風 いんげんごま和え 大根ゆず煮 漬物	ご飯 とんかつ オムレツ 春菊と椎茸の和え物 ビーンズサラダ 漬物	ご飯 ブリの照り焼き なす挟み揚げ 金平ごぼう ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 豚肉と白菜の中華風炒め 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜のピーナッツ和え 粉ふき芋 磯辺和え 漬物	ご飯 タラのパン粉焼き れんこん挟み揚げ スパゲティサラダ インゲンとコーンのソテー 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 三角春巻き ひじきの煮物 菜の花辛子和え 漬物
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 鯖の漬け焼き 焼きビーフン なすの生姜和え 蒸しさつまいも 漬物	ご飯 メンチカツ 白菜と薩摩揚げのさつと煮 小松菜ごま和え かぼちゃの含め煮 漬物	ご飯 赤魚の甘塩焼き スパゲティサラダ チンゲン菜のナムル がんもどきの煮物 漬物	ご飯 ソース焼きそば 海鮮チヂミ オクラとカニカマの和え じゃが芋煮っころがし 漬物	ご飯 あじフライ 胡瓜と若布の中華和え 菜の花の白和え カリフラワーカレー風味 漬物	ご飯 牛肉のブルコギ風炒め 水菜と竹輪の炊いたん とうもろこし香ばし焼き 海藻サラダ 漬物	ご飯 エビチリ ポテトサラダ ブロッコリーとベーコンの炒め物 こんにやくの煮物 漬物
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 鶏じゃが 大根の青しそ風味 れんこんの金平 小松菜のピーナッツ和え 漬物	ご飯 鯖の塩焼き いり豆腐 きゅうりとワカメの酢の物 きのこソテー 漬物	ご飯 和風ハンバーグ 春雨の炒め物 かぼちゃサラダ オクラのおかか和え 漬物	ご飯 さわらの西京焼き 根菜サラダ チンゲン菜あんかけ こんにやくの煮物 漬物	ご飯 鶏唐揚げ 卵の花 もやしときゅうりの酢の物 大豆の甘煮 漬物	ご飯 めばるの甘塩焼き 梅入りささみフライ ほうれん草のピーナッツ和え がんもどきの煮物 漬物	ご飯 酢豚風 トウモロコシ香ばし揚げ 茄子の煮浸し 菜の花のじゃこ和え 漬物
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 赤魚の漬け焼き 肉団子の煮物 チンゲン菜のナムル しめじときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ(照り焼き) マカロニサラダ 小松菜のしょうが和え かぼちゃの含め煮 漬物	ご飯 白身魚フライ ロールキャベツ 五目煮豆 海藻サラダ 漬物	ご飯 鶏の塩麴焼き 竹輪の磯辺揚げ 糸コンと人参の炒め物 オクラの梅和え 漬物	ご飯 ホキの香味焼き オムレツ ほうれん草のピーナッツ和え 蒸しさつまいも 漬物	ご飯 ビーフカツ 白菜のサラダ 切干大根の酢の物 里芋の煮物 漬物	ご飯 天ぷら盛り合わせ ベーコンとキャベツ炒め そめおろし 春菊のお浸し 漬物
	29	30	31				
昼食	ご飯 牛肉豆腐 海鮮チヂミ オクラのお浸し にんじん炒め 漬物	ご飯 白身魚のポン酢かけ 三角春巻き インゲンごま和え ブロッコリーの塩昆布和え 漬物	ご飯 鶏肉の焼き肉 玉子サラダ包み揚げ 小松菜とえのきの和え物 粉ふき芋 漬物				