

夕食献立表

期 間 : 2026/3/1~2026/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
夕食	ご飯 鰯の塩焼き 豆腐のあんかけ チンゲン菜のしょうが和え きのこソテー 漬物	ご飯 洋風ハンバーグ スパゲッティ和風 菜の花辛子和え 三色ピーマンのマリネ 漬物	ご飯 ホキの香味焼き シュウマイ 切干大根の土佐酢 かぼちやのそめ煮 漬物	ご飯 牛肉とピーマン炒め マカロニサラダ ほうれん草とツナの和え物 もやしときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 トリささみロール 海藻サラダ オクラとポン酢かけ 漬物	ご飯 チキンカツ 卵の花 小松菜ごま和え 白身魚のふっくら揚げ 漬物	ご飯 鰯のネギ味噌焼き こんにゃくの煮もの ピーマンとベーコンチャップ炒め カリフラワーレッシングかけ 漬物
	8	9	10	11	12	13	14
夕食	ご飯 豚肉の焼肉風 カニカマサラダ 冬瓜水晶煮 レンコンゆかり和え 漬物	ご飯 めばるの漬け焼き ミニおこのみやき 春雨サラダ ほうれん草の煮浸し 漬物	ご飯 鶏の生姜たれ焼き 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の酢の物 ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 海老コンビフライ オムレツ ひじきの煮物 小松菜ポン酢和え 漬物	ご飯 豚肉野菜炒め イカメンチカツ 春菊の和えもの 黒豆 漬物	ご飯 いわしの煮付け ピーマンの肉詰めフライ 和風スパゲティ なすのごま和え 漬物	ご飯 ハムカツ 里芋の鮭そぼろかけ チンゲン菜のり和え 水晶豆腐 漬物
	15	16	17	18	19	20	21
夕食	ご飯 白身魚のカレーかけ なすの挟み揚げ ほうれん草のごま和え カリフラワーの梅肉ソース 漬物	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 玉子サラダ包み揚げ ごぼうの煮物 春菊の辛子和え 漬物	ご飯 ブリ大根 れんこん挟み揚げ 玉ねぎポン酢 菜の花辛子和え 漬物	ご飯 豚ヒレカツ スパゲッティサラダ 切干大根煮 三色ピーマンのマリネ 漬物	ご飯 タラのちゃんちゃん焼き風 三角春巻き 冬瓜水晶煮 インゲンのソテー 漬物	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 ブロッコリーのサラダ 小松菜ごま和え 高野豆腐の煮物 漬物	ご飯 ホキの照り焼き 塩焼きそば 紅白なます 春菊の辛子和え 漬物
	22	23	24	25	26	27	28
夕食	ご飯 鶏肉の甘酢風味 ポテトサラダ ひじきの煮物 オクラの和えもの 漬物	ご飯 かれの煮付け コロケ もやし炒め れんこんのごま和え 漬物	ご飯 豚肉の味噌炒め さつま揚げ煮 なすのポン酢 ブロッコリーのサラダ 漬物	ご飯 ブリの塩焼き シュウマイ 春雨の中華風 いんげんサラダ 漬物	ご飯 焼きうどん 小松菜の炒め物 魚肉ソーセージ揚げ 高野豆腐の煮物 漬物	ご飯 鰯蒲焼風 ささみフライ 卵の花 わかめときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 肉団子の甘酢あん ツナサラダ カリフラワーソテー 焼き厚揚げ 漬物
	29	30	31				
夕食	ご飯 めばるのみりん焼き コロケ 冬瓜水晶煮 チンゲン菜のカレー炒め 漬物	ご飯 豚の生姜焼き 春菊の白和え もやしのナムル かぼちやの煮物 漬物	ご飯 タラの野菜あんかけ ロールキャベツ 菜の花辛子和え ビーンズサラダ 漬物				