

令和8年 3月献立予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
とうふハンバーグ おすすめもう一品 かぼちゃサラダ みそ汁	ひな祭り スペシャルメニュー	ひな祭り スペシャルメニュー	ロールキャベツ 春雨サラダ おすすめもう一品 みそ汁	牛肉とピーマンの オイスター炒め 小松菜の彩り和え おすすめもう一品 みそ汁	鶏とほうれん草の クリーム煮 おすすめもう一品 金時豆 わかめスープ
9	10	11	12	13	14
豚とブロッコリーの 中華炒め 梅くらげ 野菜ナムル 中華スープ	ぶり照焼 酢の物 おすすめもう一品 みそ汁	鶏のみぞれ煮 ふきの煮物 大豆和え物 みそ汁	シュウマイ かぼちゃ煮 おすすめもう一品 みそ汁	チーズインハンバーグ サラダ おすすめもう一品 コンソメスープ	鶏の唐揚げ おすすめもう一品 大根和え物 みそ汁
16	17	18	19	20	21
肉野菜炒め チャプチェ おすすめもう一品 みそ汁	麻婆豆腐 わけぎの柚子味噌和え おすすめもう一品 中華スープ	鶏もも柚庵焼き 豆腐和え物 おすすめもう一品 みそ汁	三色丼 野菜入り鶏つくね 小松菜の煮びたし みそ汁	カレーライス おすすめもう一品 さつま芋のレモン煮 みそ汁	和風おろしハンバーグ 野菜サラダ おすすめもう一品 みそ汁
23	24	25	26	27	28
骨取り赤魚煮付け おすすめもう一品 玉子焼き みそ汁	炊き込みご飯 甘辛鶏ごぼう おすすめもう一品 みそ汁	チンジャオロース おすすめもう一品 ほうれん草とえのきの 胡麻和え みそ汁	キャベツ豚バラ生姜焼き キャロットラペ おすすめもう一品 みそ汁	鶏と玉子の親子煮 小松菜とシラス山椒和え おすすめもう一品 みそ汁	さば味噌煮 おすすめもう一品 切干大根 みそ汁
30	31				
中華風五目うま煮 おすすめもう一品 玉子焼き みそ汁	肉じゃが おすすめもう一品 柚子なます みそ汁				
	3月の目標 『春に向けて体を整えよう』 冬眠モードの体を適度な運動・バランスの良い食事で 体の中から春モードに変えよう。				