

年月日：2026年3月1日(日)～2026年3月31日(火)

＜献立表＞

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	バターロール いちごジャム キャベツのサラダ 飲むヨーグルト リンゴ	クリームエスカルゴ フランクフルトソーテ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 青梗菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋なし缶	パンバイキング オムレツ 牛乳 リンゴ
昼食	赤飯 鯖の味噌漬け焼き しろ菜の胡麻和え 清汁	塩だれ牛丼 ちんげん菜の中華和え 椎茸と春雨のスープ	*桃の節句* 海鮮ちらし 鶏とじゃが芋の炒め煮 菜の花のからし和え しんじょうのお吸い物	郷土料理*宮城* ふりかけごはん(1/2) 温麺 茄子炒り 春菊と平天の和え物	米飯 南瓜コロッケ 春雨の和え物 けんちん汁	米飯 鶏のハーフ唐揚 大根サラダ ポタージュスープ	挽き肉チャーハン かにシューマイ ほうれんそうのピーナツ和え わかめスープ
夕食	米飯 和風ミートローフ カリフラワーのポン酢和え	米飯 白身魚のフライ 大根とかかまサラダ	米飯 白身魚の生姜焼き 竹輪の磯辺揚げ	米飯 牛肉と野菜の醤油炒め うまい菜のポン酢和え	米飯 鱈の梅マヨネーズ焼 豆腐のかにあんかけ	米飯 友禅豆腐 うまい菜の香味和え	米飯 白身魚の粕漬け焼き 野菜炒め
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	バターロール はちみつ 蓮根サラダ 飲むヨーグルト バナナ	クリームエスカルゴ 法連草のマヨネーズ和え 飲むヨーグルト リンゴ	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール いちごジャム しろ菜のソーテ 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) 白菜のソース炒め 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	鮭雑炊 ひじき煮 パン缶 牛乳
昼食	米飯 鶏肉と春雨の甘辛煮 春菊と平天の煮物 きのこスープ	米飯 白身魚の天ぷら シーザーサラダ 味噌汁	米飯 牛肉とキャベツの炒め物 春菊のポン酢和え すまし汁	玉子丼 ナムル 味噌汁	郷土料理*宮城* ふりかけごはん(1/2) 麻婆焼きそば 南瓜の煮物 中華スープ	米飯 ハムカツ ほうれん草のツナ和え コーンポタージュ	米飯 鶏肉のソテーホワイトソースかけ ミックスサラダ コンソメスープ
夕食	米飯 ふくさ卵 生姜あんかけ ひじきと枝豆のサラダ	米飯 豚肉と厚揚げのコシジャン炒め ビーフン炒め	米飯 海老クリームコロッケ さつま芋の梅尾煮	米飯 鱈の蒲焼風 チーズ入り竹輪揚げ	米飯 肉団子の甘酢煮 大豆磯煮	米飯 カブの有馬煮 しろ菜の生姜和え	米飯 豆腐の五目あんかけ ツナサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	バターロール はちみつ スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁 牛乳	バターロール いちごジャム チンゲン菜のサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) 切干大根煮 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング ブロッコリーのソーテ 牛乳 バナナ
昼食	米飯 八宝菜 ちぢみ 玉子のスープ	米飯 白身魚の柚子風味あんかけ うまい菜ポン酢あえ 味噌汁	米飯 豚かつ味噌ソース 人参のごま和え 吉野汁	郷土料理*宮城* 舞茸ごはん 気仙産かつおカツ きしゃぶ炒り みそ汁	シーフードカレー コーンコロッケ フルーツヨーグルト	*春分の日* あさりご飯 鯖の塩麹焼き うまい菜の菜種和え 味噌汁	米飯 蒸し鶏の椒麻ソース ナムル 野菜スープ
夕食	米飯 白身魚のカレーチーズ焼き おくら酢の物	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのドレ和え	米飯 白身魚の幽庵焼き ふろふき大根	米飯 豚肉のくわ焼 ほうれん草のサラダ	米飯 鶏肉と茄子の味噌炒め もやしのさっぱり和え	米飯 ミートローフ しろなのしらす和え	米飯 鱈の梅干煮 白菜のなめ茸和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ カリフラワーサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	米飯 漬物(赤かつば) しろ菜の煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト パン	米飯 漬物(刻みたくあん) ほうれん草の煮浸し 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム さつま芋サラダ 飲むヨーグルト 洋なし缶	玉子雑炊 小松菜の和え物 牛乳 バナナ
昼食	米飯 鱈のムニエルオーロラソース 南瓜の洋風煮込み ペーコンスープ	米飯 チーズメンチカツ 胡瓜のゆかり和え 卵スープ	郷土料理*宮城* ふりかけごはん(1/2) わかめうどん 仙台芋煮 うまい菜のおかか和え	*十六穀米* 十穀米入りごはん 鯖の柳川風煮 春雨の和え物 味噌汁	米飯 野菜と豚のニンク炒め 胡瓜とサミの和え物 中華スープ	*桜の日* 桜寿司 うまい菜の卵とじ 桜ゼリー 素麺のお吸い物	米飯 鶏のちゃんちゃん焼き 春菊の磯辺和え 清汁
夕食	米飯 挽肉入りオムレツ 玉葱サラダ	米飯 白身魚の和風ムニエル 南瓜の煮物	米飯 鶏だしおでん 小松菜と竹輪の和え物	米飯 豆腐ステーキ 三度豆のソーテ	米飯 シーチキンオムレツ 青梗菜の和え物	米飯 白身魚の竜田揚げ スパゲッティサラダ	米飯 鱈の塩麹焼き ひじきと豆の煮物
	29	30	31				
朝食	バターロール いちごジャム キャベツのサラダ 飲むヨーグルト リンゴ	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳				
昼食	米飯 鯖のかば焼き 人参のごま和え 味噌汁	米飯 白身魚の唐揚げポン酢野菜かけ インゲンのピーナツ和え 味噌汁	カレーライス チンゲン菜と平天の煮物 春雨のマヨ和え 福神漬				
夕食	米飯 ハンバーグ和風きのこソース 柚子煮豆腐	米飯 豚肉とこんにゃくのみそ煮 豆苗の卵炒め	米飯 豆腐とえびのチリソース うまい菜のしらす和え				