



週間予定献立表

3月

2025年

	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	1日 (土)	2日 (日)
朝食						ごはん <small>ふりかけ</small> いそまきたまご 磯巻き玉子 まかろにさらだ マカロニサラダ <small>ちんげんさいとたまねぎのみそしる</small> 青梗菜と玉ねぎの味噌汁	ごはん とりつみれのにももの 鶏つみれの煮物 きざみとろろのゆかりあえ 刻みとろろのゆかり和え さといもとねぎのみそしる 里芋とねぎの味噌汁
昼食						赤飯 あじのてりやき アジの照焼き <small>ひじきとぶたにくのいために</small> ひじきと豚肉の炒め煮 おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁 <small>みるくかんてんまんごーそーす</small> ミルク寒天マンゴーソース	ごはん とんかつおろしあんかけ 豚カツおろしあんかけ <small>くきわかめときぬあげのいために</small> 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ しいたけのみそしる 椎茸の味噌汁
おやつ <small>上:普 下:ゼ</small>						ぶどうゼリー/カルピ°ス	バナナ風味カステラ ルンゼゼリー
夕食						ごはん とりじゃが 鶏じゃが きんぴらごぼう 金平ごぼう はくさいのみそしる 白菜の味噌汁 つぼつけ つぼ漬	ごはん しろみさかなのにつけ 白身魚の煮つけ <small>きゃべつとぶたにくのいために</small> キャベツと豚肉の炒め物 こまつなともやしのみそしる 小松菜ともやしの味噌汁 しばつけ しば漬

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。



週間予定献立表

3月

2025年

	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝食	ごはん ほうれんそうとつなのそてー ほうれん草とツナのソテー ぼてとさらだ ポテトサラダ きゃべつとたまねぎのみそしる キャバツと玉ねぎの味噌汁	ごはん ふりかけ たまごやき 玉子焼き ちんげんさいとえのきのあえもの 青梗菜とえのきの和え物 ごぼうとにんじんのみそしる ごぼうと人参の味噌汁	ごはん てりやきふうにくだんご 照焼き風肉団子 うまいなのさらだ うまい菜のサラダ ほうれんそうとしめじのみそしる ほうれん草としめじの味噌汁	ごはん なつとう 納豆 いんげんとういんなーのそてー インゲンとウィンナーのリテー じゃがいもときゃべつのみそしる じゃがいもとキャベツの味噌汁	ごはん ぶれーんおむれつ プレーンオムレツ なのはなのこうみあえ 菜の花の香味和え もやしのみそしる もやしの味噌汁	ごはん ちくぜんに 筑前煮 すばげっていさらだ スパゲッティサラダ ちんげんさいとねぎのみそしる 青梗菜とねぎの味噌汁	ごはん ふりかけ ちくさやき 千草焼き だいこんとにんじんのなます 大根と人参のなます さといもとたまねぎのみそしる 里芋と玉ねぎの味噌汁
	ひな祭り ひしがたすし 菱形寿司 えだまめちやわんむし 枝豆茶碗蒸し はなふのみそしる 花麩の味噌汁 おうとうかん・ばいんかん 黄桃缶・パイン缶	やさいかきあげそば 野菜かき揚げそば こんぶだいずに 昆布大豆煮 こーるすろーさらだ コールスローサラダ よーぐると ヨーグルト	ごはん とりにくのねぎやき 鶏肉のねぎ焼き れんこんとあぶらあげのもの レンコンと油揚げの煮物 あさりとたまねぎのみそしる あさりと玉ねぎの味噌汁 まんごーかん マンゴー缶	ごはん ぼーくチャップ ポークチャップ もやしのあえもの もやしの和え物 はくさいとだいこんのみそしる 白菜と大根の味噌汁 おれんじ オレンジ	ごはん ほきのあげびたし ホキの揚げびたし こうやとうふととりにくのさいころに 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいもさらだ さつまいもサラダ だいこんとこまつなのみそしる 大根と小松菜の味噌汁	ごはん しろみさかなのしょうがに 白身魚の生姜煮 だいこんとぶたにくのいためもの 大根と豚肉の炒め物 たまごとうふ 玉子豆腐 はくさいとひらてんのみそしる 白菜と平天の味噌汁	きーまかれーらいす キーマカレーライス ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ たまごのこんそめすーぶ 玉子のコンソメスープ はくとうかん 白桃缶
おやつ 上:普 下:ゼ	雛あられ/甘酒 梅ゼリー/甘酒	ふんわりロールケーキ はちみつパンゼリー	黒糖まんじゅう 黒糖水ようかん	りんごゼリー/ミルクティー	お汁粉	ワッフル 青りんごゼリー	きな粉シフォンケーキ きな粉ゼリー
夕食	ごはん みーとろーふ ミートローフ たけのことぶたにくのいりに 筍と豚肉の炒り煮 とうふのみそしる 豆腐の味噌汁 さくらつけ 桜漬	ごはん ぶたにくのぶるこぎ 豚肉のプルコギ いかふくさやき いか袱紗焼き だいこんのみそしる 大根の味噌汁 きざみたくあん きざみたくあん	ごはん さわらのさかなでん 鱈の魚田 きゃべつとぶたにくのいためもの キャバツと豚肉の炒め物 たまごとねぎのすましじる 玉子とねぎのすまし汁 びーまんつけ ピーマン漬	ごはん おでん おでん しろなととりにくのいためもの しろなと鶏肉の炒め物 かつおねりうめ かつおねり梅	ごはん とりにくのくわやき 鶏肉のくわ焼き じゃがいもとぶたにくのもの じゃがいもと豚肉の煮物 はなふのみそしる 花麩の味噌汁 おちゃつけみっくす お茶漬けミックス	ごはん ぶたにくのしおだれいため 豚肉の塩だれ炒め かにしゅうまい カニ焼売 とうふとねぎのみそしる 豆腐とねぎの味噌汁 つぼつけ つぼ漬	ごはん さんしょくいなるのたきあわせ 三色稻荷の炊き合わせ きゃべつのはちこいため キャバツのはちこ炒め とんじる 豚汁 しそのみつけ しその実漬

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。



週間予定献立表

3月

2025年

	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝食	ごはん とりにくのぐりる 鶏肉のグリル ほうれんそうとかまぼこのサラダ ほうれん草とかまぼこのサラダ あさりとわかめのみそしる あさりとわかめの味噌汁	ごはん だいこんとぶたにくのもの 大根と豚肉の煮物 とろろのゆかりあえ とろろのゆかり和え たまごのみそしる 玉子の味噌汁	ごはん ぼてとみんちまき ポテトミンチ巻き ぶろっこりーサラダ ブロッコリーサラダ はくさいときぬあげのみそしる 白菜と絹揚げの味噌汁	ごはん すくらんぶるえっぐ スクランブルエッグ かぼちゃのサラダ 南瓜のサラダ ねぎとにんじんのみそしる ねぎと人参の味噌汁	ごはん ちきんぴかた チキンピカタ かりふらわーサラダ カリフラワーサラダ ごぼうとしろなのみそしる ごぼうとしろなの味噌汁	ごはん だいずみーとはんぱーぐ 大豆ミートハンバーグ ほうれんそうのおひたし ほうれん草のお浸し もやしとじゃがいものみそしる もやしとじゃがいもの味噌汁	ごはん ふりかけ たまごやき 玉子焼き もやしのとさすあえ もやしの土佐酢和え たまねぎとにんじんのみそしる 玉ねぎと人参の味噌汁
	ごはん あかうおのゆうあんやき 赤魚の柚庵焼き きぬあげのそばろに 絹揚げのそばろ煮 きゃべつとしめじのみそしる キャベツとしめじの味噌汁 ばなな バナナ	ごはん さばのみそに 鯖の味噌煮 ひじきいりに ひじき炒り煮 さといもともやしのみそしる 里芋ともやしの味噌汁 よーぐると ヨーグルト	ごはん ぶたにくのおいすたーいため 豚肉のオイスター炒め えびつみれののもの エビつみれの煮物 ちんげんさいとあぶらあげのあえもの 青梗菜と油揚げの和え物 えのきとだいこんぼのみそしる えのきと大根葉の味噌汁	ごはん ほっけのしおこうじやき ホッケの塩麴焼き もやしとやきぶたのいためもの もやしと焼豚の炒め物 とうふのあかだし 豆腐の赤だし あんにととうふのあんずそーす 杏仁豆腐の杏ソース	きぬがさどん 衣笠丼 れんこんとぶたにくのいりに レンコンと豚肉の炒り煮 だいこんとひらてんのサラダ 大根と平天のサラダ おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁	ゆかりごはん おこのみやき お好み焼き こうやとうふのさいころに 高野豆腐のサイコロ煮 ねぎとちくわのみそしる ねぎと竹輪の味噌汁 めろんゼリー メロンゼリー	ごはん しろみさかなのからあげ 白身魚のから揚げ やまいものそばろに 山芋のそばろ煮 なのはなのごまあえ 菜の花のごま和え しいたけとわかめのみそしる 椎茸とわかめの味噌汁
おやつ	キャラメル/コーヒ-牛乳 上:普 下:ゼ	どら焼き 水ようかん	チョコゼリー/カピ°ス	抹茶ミルクまんじゅう 梅ゼリー	苺ミルクプリン	酒まんじゅう 水ようかん	バナナ風味カステラ/サイ はちみつレモンゼリー/サイター
夕食	ごはん ぶたにくのさんしょに 豚肉の山椒煮 たまごふくさやき 玉子袱紗焼き しろなとにんじんのみそしる しろなと人参の味噌汁 きざみたくあん 刻みたくあん	ごはん ぶたにくのしょうがいため 豚肉の生姜炒め れんこんのいためなます レンコンの炒めなます なのはなとかまぼこのすまし汁 菜の花とかまぼこのすまし汁 しばつけ しば漬	ごはん ぎせいとうふ 擬勢豆腐 きんぴらごぼう 金平ごぼう たまねぎとわかめのみそしる 玉ねぎとわかめの味噌汁 わさびのざわなつけ わさび野沢菜漬	ごはん とりにくのからあげ 鶏肉のから揚げ だいずとこんにやくのもの 大豆とこんにやくの煮物 だいこんのみそしる 大根の味噌汁 さくらつけ 桜漬	ごはん ぎゅうにくのわふういため 牛肉の和風炒め たこふくさやき たこ袱紗焼き きぬあげとだいこんぼのみそしる 絹揚げと大根葉の味噌汁 ぴーまんつけ ピーマン漬	ごはん ぎんひらすのにつけ 銀ひらすの煮つけ きゃべつとぶたにくのそてー キャベツと豚肉のソテー まきふのみそしる 巻麩の味噌汁 こんぶつくだに 昆布佃煮	ごはん とりにくのこうみやき 鶏肉の香味焼 やっことうふ 奴豆腐 きゃべつとだいこんぼのすまし汁 キャベツと大根葉のすまし汁 きざみたくあん 刻みたくあん

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。



週間予定献立表

3月

2025年

	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝食	ごはん ちきんなげつと チキンナゲット まかろにさらだ マカロニサラダ こまつなときぬあげのみそしる 小松菜と絹揚げの味噌汁	ごはん なつとう 納豆 ちんげんさいとういんなーのそてー 青梗菜とウイナーのリテー だいこんばとたまねぎのみそしる 大根葉と玉ねぎの味噌汁	ごはん はむちーずびかた ハムチーズピカタ もやしとひらてんのさらだ もやしと平天のサラダ さといもとねぎのみそしる 里芋とねぎの味噌汁	ごはん ふりかけ いかふくさやき いか袱紗焼き こーるすろーさらだ コールスローサラダ はくさいときぬあげのみそしる 白菜と絹揚げの味噌汁	ごはん えびそぼろいりだしまきたまご エビそぼろ入りだし巻き玉子 いんげんとちくわのさらだ イゲンと竹輪のサラダ こまつなとねぎのみそしる 小松菜とねぎの味噌汁	ごはん きぬあげのそぼろに 絹揚げのそぼろ煮 きゃべつと平ののさらだ キャバツと平天のサラダ さといもとたまねぎのみそしる 里芋と玉ねぎの味噌汁	ごはん ぶれーんおむれつ プレーンオムレツ すばげつていさらだ スパゲッティサラダ ほうれんそうとねぎのみそしる ほうれん草とねぎの味噌汁
	ごはん ほいこうろう 回鍋肉 ひとくちがんものにももの 一口がんもの煮物 しめじとえのきのみそしる しめじとえのきの味噌汁 ふるーつかんてん フルーツ寒天	ごはん ぎゅうにくころっけ 牛肉コロツケ ベーこんとえだまめのそてー ベーコンと枝豆のソテー ぶろっこりーのようふうおひたし ブロッコリー-の洋風お浸し あさりとしいたけのみそしる あさりと椎茸の味噌汁	だいずのちきんかれーらいす 大豆のチンカレーライス きゃべつとつなのそてー キャバツとツナのリテー たまごのこんそめすーぶ 玉子のコンソメスープ だいこんのどれあえ 大根のドレ和え	ねぎとろどん ねぎトロ丼 ひじきいりに ひじき炒り煮 ちんげんさいのみそしる 青梗菜の味噌汁 ようなしかん 洋梨缶	ごはん はんばーぐ ハンバーグ うのはな 卵の花 まきふのみそしる 巻麩の味噌汁 おれんじ オレンジ	ごはん さばのしおやき 鯖の塩焼き じゃがいもとぶたにくのにももの じゃがいもと豚肉の煮物 かぼちゃのさらだ 南瓜のサラダ あさりとえのきのあかだし あさりとえのきの赤だし	ごはん ぶたにくのやさしいため 豚肉の野菜炒め かにつみれのにももの カニつみれの煮物 ぶろっこりーのごまあえ ブロッコリー-のごま和え かぼちゃのみそしる 南瓜の味噌汁
おやつ	ミルクまんじゅう りんごゼリー	カスタードどら焼き 梅ゼリー	マンクリームワッフル りんごゼリー	青りんごゼリー/コーヒ-牛乳	チョコレートケーキ ココアゼリー	チョコワッフル チョコゼリー	もみじまんじゅう きな粉ゼリー
夕食	ごはん あじのてりに アジの照り煮 はくさいととりにくのとりみいため 白菜と鶏肉のとりみ炒め たまごのみそしる 玉子の味噌汁 さくらつけ 桜漬	ごはん とりにくのやわらかに 鶏肉のやわらか煮 きりぼしだいこんに 切り干し大根煮 ほうれんそうともやしのみそしる ほうれん草ともやしの味噌汁 しばつけ しば漬	ごはん ほきのそてー ホキのソテー ぶたにくときぬあげのにももの 豚肉と絹揚げの煮物 おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁 つぼつけ つぼ漬	ごはん ぶただいこん 豚大根 はくさいのにびたし 白菜の煮びたし はなふのみそしる 花麩の味噌汁 おちゃつけみくくす お茶漬けミックス	ごはん しろみさかなのしょうがに 白身魚の生姜煮 もやしととりにくのいためもの もやしと鶏肉の炒め物 とうふとねぎのみそしる 豆腐とねぎの味噌汁 たかなつけ 高菜漬	ごはん とりにくのゆずちやに 鶏肉の柚子茶煮 しろなとつなのそてー しろなとツナのソテー はくさいともやしのみそしる 白菜ともやしの味噌汁 わさびのざわなつけ わさび野沢菜漬	ごはん いわしのさんしょに いわしの山椒煮 れんこんとぶたにくのいためなます レンコンと豚肉の炒めなます しいたけとわかめのみそしる 椎茸とわかめの味噌汁 しばつけ しば漬

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。



週間予定献立表

3月

2025年

	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ごはん ぼろにあそーせーじ ボロニアソーセージ もやしのさらだ もやしのサラダ はくさいとしろなのみそしる 白菜としろなの味噌汁	ごはん ごもくたまごやき 五目玉子焼き きゅうりのすのもの きゅうりの酢の物 きぬあげとごぼうのにももの 絹揚げとごぼうの煮物	ごはん めぬけのにももの メヌケの煮物 もやしのそてー もやしのソテー じゃがいもとたまねぎのみそしる じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	ごはん しろなとりにくのいためもの しろなと鶏肉の炒め物 さつまいもさらだ さつまいもサラダ きゃべつとさといものみそしる キャバツと里芋の味噌汁	ごはん みーとおむれつ ミートオムレツ かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ ちんげんさいのみそしる 青梗菜の味噌汁	ごはん ふりかけ でんぶいりだしまきたまご でんぶ入りだし巻き玉子 ほうれんそうのあえもの ほうれん草の和え物 じゃがいもとしいたけのみそしる じゃがいもと椎茸の味噌汁	ごはん いかつみれ いかつみれ ぶろっこりーのようふうおひたし ブロッコリー-の洋風お浸し たまねぎとにんじんのみそしる 玉ねぎと人参の味噌汁
	駅弁 そぼろごはん こうやとうふのにももの 高野豆腐の煮物 きゃべつさらだ/ならづけ キャバツ/奈良漬 あさりとたまねぎのみそしる あさりと玉ねぎの味噌汁 はくとうかん 白桃缶	ごはん さわらのさいきょうやき 鯖の西京焼き だいずとりにくのにももの 大豆と鶏肉の煮物 なのはなとなめこのあえもの 菜の花となめこの和え物 はなふのすましじる 花麩のすまし汁	ごはん にくだんごのあますあん 肉団子の甘酢あん ひじきに ひじき煮 きゃべつといんげんのあえもの キャバツとインゲンの和え物 ちゅうかすーぶ 中華スープ	にゅうめん にゅうめん ごぼうとぶたにくのいりに ごぼうと豚肉の炒り煮 ごまとうふ ごま豆腐 よーぐると ヨーグルト	ごはん とりにくのますたーどやき 鶏肉のマスタード焼き だいこんといかのいためもの 大根といかの炒め物 しめじとねぎのみそしる しめじとねぎの味噌汁 ばなな バナナ	ごはん あかうおのてりに 赤魚の照り煮 きゃべつとりにくのいためもの キャバツと鶏肉の炒め物 しろなとあさりのみそしる しろなとあさりの味噌汁 みかんかん みかん缶	ごはん ぎゅうにくのわふういため 牛肉の和風炒め こまつなとつなのいためもの 小松菜とツナの炒め物 だいこんのあえもの 大根の和え物 とうふのみそしる 豆腐の味噌汁
おやつ <small>上: 普 下: ゼ</small>	安納芋ムース	黒糖まんじゅう 黒糖水ようかん	誕生会	はちみつレモンゼリー/加ピス	薄皮まんじゅう 梅ゼリー	きな粉マフィン きな粉ゼリー	黒糖ロールケーキ 黒糖水ようかん
夕食	ごはん かれいのぐりる カレイのグリル ふかしじゃが ふかしじゃが おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁 きざみたくあん 刻みたくあん	ごはん ぶたにくのしょうがいため 豚肉の生姜炒め やつことうふ 奴豆腐 きゃべつとこまつなのみそしる キャバツと小松菜の味噌汁 しそのみつけ しその実漬	ごはん あいがもすもーくすらいす 合鴨スモークスライス かぼちゃのふくめに 南瓜の含め煮 わかめとにんじんのみそしる わかめと人参の味噌汁 びーまんつけ ピーマン漬	ごはん しろみさかなのみそに 白身魚の味噌煮 きりぼしだいこんに 切り干し大根煮 はくさいとたけのこのすましじる 白菜と筍のすまし汁 おちゃつけみつくす お茶漬けミックス	ごはん きぬあげのたきあわせ 絹揚げの炊き合わせ さといもとぶたにくのにももの 里芋と豚肉の煮物 わかめとちくわのみそしる わかめと竹輪の味噌汁 つぼつけ つぼ漬	ごはん はっぼうさい 八宝菜 えびしゅうまい エビ焼売 きぬあつあげとだいこんのみそしる 絹厚揚げと大根の味噌汁 びーまんつけ ピーマン漬	ごはん やきさばのなんばんつけ 焼きサバの南蛮漬 はくさいとぶたにくのにももの 白菜と豚肉の煮物 もやしのみそしる もやしの味噌汁 しそのみつけ しその実漬

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。



週間予定献立表

3月

2025年

	31日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	日 (土)	日 (日)
朝食	ごはん ほうれんそうおむれつ ほうれん草オムレツ かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ ごぼうとねぎのみそしる ごぼうとねぎの味噌汁						
昼食	ごはん たらのそてー タラのソテー たけのことぶたにくのいりに 筍と豚肉の炒り煮 うまいなとえのきのとうにゅうあえ うまい菜とエノキの豆乳和え たまごのみそしる 玉子の味噌汁						
おやつ <small>上:普 下:ゼ</small>	苺ゼリー/ミルクティー						
夕食	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ きりぼしだいこんに 切り干し大根煮 せろりのすーぷ セロリのスープ さくらつけ 桜漬						

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。