

令和8年3月
月間献立
ウイング



3月1日(日)	
ご飯	みそ汁
田舎煮	青菜のポン酢和え
ふりかけ	牛乳
ご飯	みそ汁
鶏肉の桑焼き	ポテトの炒め煮
漬物	茄子とひき肉の
カレーライス	大根サラダ
りんごのコンポート	福神漬

朝	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 菜花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと青菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	きのご雑炊 豆腐のトロトロ煮 ほうれん草のごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンと冬瓜の煮物 キャベツの浅漬け たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 もやしのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ウイナーとかぶの中華煮 白菜の和え物 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー炒め 漬物	☆季節食(ひな祭り)☆ ちらし寿司 清汁 茶巾と野菜の炊き合わせ 季節の酢味噌和え 苺のムース	うま塩にゅう麺 茄子の炒め物 カリフラワーのゆかり和え	ご飯 カスタードロール ブラウンシュチュ グリーンサラダ フルーツカクテル	ご飯 中華スープ 白身魚とじゃが芋のチゲ風煮 春雨サラダ 漬物	★丼めぐり★ ソース メンチカツ丼 ピーマンと白滝の炒め煮 みそ汁 漬物	ご飯 コンスープ ハンバーグのBBQソース キャベツのサラダ 漬物
夕	ご飯 自家製ひりょうず ひじきの煮物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 肉野菜炒め さつま芋の甘煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 さばの照り焼き 桜エビと野菜の和え物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 手作り中華つくね 竹輪と小松菜の炒め物 漬物 ピタミンゼリー	ご飯 鶏肉のオニオンソースかけ ハムと白菜のサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉の味噌炒め ハムのわさび和え 漬物 バナナ	ご飯 あじの梅焼き 五目豆煮 漬物 パインのコンポート
朝	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝	ご飯 みそ汁 あさりと野菜の煮物 青菜のお浸し うめびしお 牛乳	かに雑炊 車麩の煮物 いんげんのマヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 キャベツの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 オクラの和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 炒り卵 ほうれん草の胡麻和え たいみそ 牛乳	やさい雑炊 竹輪とさつま芋の炒め物 カリフラワーの柚子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 ブロッコリーのわさび和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き じゃが芋の信田煮 漬物	たぬきうどん 豚肉とれんごんの炒め物 パインのコンポート	☆セレクト食☆ A:鶏肉のソテー・オーロラソース B:カレイのソテー・オーロラソース ツナ入りキャロットサラダ 漬物 かぼちゃのポターージュ	ご飯 中華卵スープ 八宝菜 中華ポテト 漬物	ご飯 ハヤシライス コンソメスープ 大根サラダ 福神漬	ご飯 みそ汁 挽肉の和風オープン焼き 彩りサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼き 人参と白滝のピリ辛炒め 漬物
夕	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のごま酢和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉のピザ風焼き カリフラワーのレモン風味サラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 ぶりの幽庵焼き もやしのサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の和え物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 たらの七味マヨ焼き わかめの酢の物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉の山賊焼き ひじきのサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉と野菜の卵とじ煮 白菜の和風和え 漬物 フルーツカクテル
朝	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝	ご飯 みそ汁 豆腐のチャンプルー いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 ブロッコリーのたみき和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 青菜の梅和え ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 さつま揚げと野菜の炒め物 白菜の土佐和え 牛乳	ご飯 みそ汁 みそ汁 卵 ほうれん草の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウイナーと小松菜のソテー カリフラワーのしそ和え のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの炒め物 なすのポン酢和え 牛乳
昼	◎郷土料理◎ ～福岡県～ がめ煮 青菜の三色浸し 漬物 ご飯 みそ汁	食パン ジャム 白身魚と大豆のトマト煮 カリフラワーサラダ マンゴーのコンポート	中華スープ 豚肉の塩しモン炒め もやしと胡瓜のマヨ和え 漬物	味噌タンメン 焼きようざ 菜の花の中華和え	ご飯 白身魚のムニエル・バター醤油かけ マカロニのケチャップ炒め 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 揚げ出し豆腐野菜あんかけ ピーマンの金平炒め 漬物	☆お楽しみ献立☆ あさりの炊き込みご飯 清汁 いちごゼリー 鱈の西京焼き 菜花添え 筍の土佐煮
夕	ご飯 ぶりの磯焼き かぼちゃの和風サラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉となすの生姜炒め かぶと大根 漬物 キウイ	ご飯 鶏じゃがが煮 生揚げと野菜の炒め物 漬物 ピタミンゼリー	ご飯 白身魚のムニエル・バター醤油かけ マカロニのケチャップ炒め 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉の山賊炒め 切干大根の煮物 漬物 フルーチェ	ご飯 お好み焼き風卵焼き 車麩の煮物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のねぎだれかけ もやしのゆかり和え 漬物 フルーツカクテル
朝	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝	ご飯 みそ汁 かニカマと冬瓜のとりみ煮 納豆 のり佃煮 牛乳	しらす雑炊 がんもの煮物 ちんげん菜の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪とほうれん草のソテー カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	中華雑炊 生揚げと野菜の炒め物 もやしのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 hムとカリフラワーのクリーム煮 菜の花のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの炒め物 白菜の生姜和え ふりかけ 牛乳
昼	チキンライス 白菜入りポターージュスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ	ご飯 みそ汁 和風おろしハンバーグ 桜エビといんげんの和え物 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこソースかけ ブルバーサラダ 漬物	ご飯 コンソメスープ ミートオムレツ ブロッコリーの粒マスタード和え 漬物	ご飯 カレーうどん 茄子のおかか和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 さばのトマトソースかけ マカロニと野菜の和風サラダ 漬物	ご飯 中華スープ チキンのヤンニョムだれかけ ポテトサラダ 漬物
夕	ご飯 かれの塩昆布マヨソース 南瓜のいとこ煮 漬物 バナナ	ご飯 親子煮 ひじきのサラダ 漬物 ピタミンゼリー	ご飯 焼豆腐の甘辛とろみ煮 大根の煮物 漬物 白桃のコンポート	ご飯 豚肉の南蛮炒め ごぼうの炒め煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 たらの野菜蒸し さつま芋の胡麻ドレ和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 松風焼き れんごんの海苔塩炒め 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ほきのミモザ焼き 小松菜の和え物 漬物 黄桃のコンポート

朝	3月30日(月)	3月31日(火)	管理栄養士からのコメント				
朝	ご飯 みそ汁 おつゆ駄頭とじ 人参のごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 ほうれん草の信田和 ふりかけ 牛乳	<p>まだまだ寒い毎日、春が近づくのが待ち遠しいですね。もうすぐつらい花粉症の季節がやってきます。花粉症によるアレルギー反応がおこると大量の活性酸素が出ます。野菜や果実にはその活性酸素を抑制する作用があるとされるポリフェノールやカロテン・ビタミンがたっぷり含まれています。旬の野菜や果実をバランス良く食べましょう。寒暖の差がある季節柄、皆様お元気で過ごして下さい。</p>				
昼	ご飯 みそ汁 かれの葱塩焼き ふかし大学辛 漬物	ご飯 みそ汁 清汁 豚肉の柚子醤油炒め ピーマンサラダ 漬物					
夕	ご飯 みそ汁 桜エビと青菜の炒め物 漬物 ピタミンゼリー	ご飯 みそ汁 たらの天ぷら野菜あん 竹輪とキャベツのめた和 漬物 白桃のコンポート					