

2026年 3月献立表

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 味噌汁 パジルチキン 温野菜のマリネ 551kcal 2.1g	3 <ひな祭り献立> 桜ちらし 清汁 春の炊き合わせ 511kcal 2.4g	4 ご飯 中華スープ 海鮮八宝菜 春巻き 563kcal 1.8g	5 牛丼 味噌汁 酢の物 548kcal 3.0g	6 ご飯 味噌汁 銀鱈の煮付け ニラと竹輪のお浸し 505kcal 2.2g	7 ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ 和風サラダ 577kcal 3.2g
9 ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 小松菜と豚肉の炒め 622kcal 2.6g	10 ご飯 味噌汁 チキン南蛮 焼き茄子生姜醤油 577kcal 2.4g	11 ご飯 大根スープ ハンバーグ シーザーサラダ 523kcal 2.5g	12 ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 ふろふき大根 426kcal 2.0g	13 ご飯 わかめスープ 酢豚 華風和え 602kcal 2.2g	14 ソース焼きそば 中華スープ エビシューマイ デザート 524kcal 3.1g
16 ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 白菜の和え物 533kcal 2.2g	17 ご飯 味噌汁 白身魚のパン粉焼き マセドアンサラダ 500kcal 2.0g	18 ご飯 味噌汁 ブリの竜田揚げ 小松菜の煮浸し 578kcal 2.2g	19 ご飯 味噌汁 ポークピカタ オニオンサラダ 589kcal 2.0g	20 春分の日	21 ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き オーロラサラダ 544kcal 1.9g
23 ご飯 白身魚の菜種焼き 麻婆春雨 味噌汁 592kcal 2.3g	24 ご飯 鶏の唐揚げ 青菜の梅肉和え 味噌汁 641kcal 3.1g	25 ご飯 サバの味噌煮 トマトとオクラの和え物 清汁 561kcal 1.7g	26 ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 583kcal 1.9g	27 ご飯 親子煮 長芋のわさび和え 味噌汁 508kcal 2.3g	28 ご飯 赤魚の粕漬け焼き 長芋の揚げ煮 味噌汁 530kcal 2.3g
30 なめこそば かき揚げ 487kcal 2.3g	31 ご飯 味噌汁 蒸し魚の香味ソース 白和え 425kcal 2.3g				

○仕入れの関係上、献立が変わることがあります。
○表中の数字は、総カロリーと総塩分を表します。