



3月 献立一覧表

2026年3月 [高山ちどり]

							1(日)
朝食							◎洋定食 食パン・いちごジャム カリフラワーのカルシウム煮 トマトパンネサラダ 牛乳
昼食							◎お一日 赤飯 カレイの木の芽味噌焼き 大根の炒り煮 しろ菜と桜海老の和え物 とろろ昆布のすまし汁
中間食							厚切りバウム
夕食							ごはん 中華五目あん かぼちゃコロツケ 春雨サラダ



3月 献立一覧表

2026年3月 [高山ちどり]

	2(月)	3(火)	4(水)	5(水)	6(金)	7(土)	8(日)
朝食	◎洋定食 ロールパン ポイルウインナー オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 キャバツの中華炒め 梨ゼリー 牛乳	◎洋定食 レーズントッパ かぶのコンソメ煮 ポテトサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 野菜炒め アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール ズッキーニとパプリカのトマト煮 パプリカのサラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 ウインナーの炒め物 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン スクランブルエッグ 人参マリネ 牛乳
昼食	ごはん 肉団子のクリームシチュー ブロッコリーのソテー パプリカのマリネ マンゴー缶	◎ひな祭り ひなちらし寿司 鶏肉の葛煮 菜の花の辛子和え 赤出汁	卵とじうどん レンコンの金平 ほうれん草のピーナツ和え	◎Aメニュー ぶりの塩麹焼き ◎Bメニュー 鶏じゃが ◎共通料理◎ ごはん 豆腐田楽 小松菜のお浸し えのきのすまし汁	ごはん カニクリームコロッケと海老フライ インゲンのソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ごはん さばの味噌煮 うまい菜のそぼろ炒め ☆ごぼうサラダ そうめんのすまし汁	ごはん 鶏肉の五目炒め かぼちゃのいとこ煮 大根とハムのサラダ わかめのみそ汁
中間食	安納芋ムース	◎ひな祭りデザート 上生吉野	もみじ饅頭	焼きドーナツ(いちご)	ミニエクレア	お芋のプチタルト	クレープ(あまおう)
夕食	ごはん たら梅香煮 ☆玉子焼き うまい菜のごま味噌和え	ごはん あじの磯辺揚げ ☆さつま芋の含め煮 オクラのドレッシング和え	ごはん 豚肉と温野菜のポン酢がけ チンゲン菜のじゃこ炒め 大豆サラダ	ごはん ハンバーグ(ステーキス) 炒めビーフン 胡瓜とコーンのサラダ	ごはん 千草焼き がんもの含め煮 スパゲティサラダ	ごはん 豆腐と豚肉の和風あん じゃが芋のカレー風味炒め しろ菜の和え物	ごはん 赤魚の中華香り蒸し 肉団子の煮物 ほうれん草の塩だれ和え



3月 献立一覧表

2026年3月 [高山ちどり]

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
朝食	◎洋定食 レーストッパ マカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	◎和定食 中華粥 イカ団子の煮物 ももゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン ☆ウイナーとブロッコリーのカレー煮 オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 からし菜の炒り煮 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム 野菜のポトフ うの花サラダ 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 じゃが芋の炒め物 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール キャベツのトマト煮 マカロニサラダ 牛乳
昼食	ごはん 銀ひらすの幽庵焼き チンゲン菜の煮浸し レンコンサラダ 玉ねぎのみそ汁	◎郷土料理(福井県) ボルガライス ツナサラダ コンソメスープ	ごはん ぶりの生姜煮 ひじき豆 菜の花の土佐酢和え 水菜のすまし汁	ごはん 鶏肉の塩だれ炒め 金平ごぼう ほうれん草の塩昆布和え ☆かぼちゃのみそ汁	◎Aメニュー あじの蒲焼き ◎Bメニュー 豚肉と野菜の煮物 ◎共通料理◎ ごはん コロツケ インゲンの和え物 あげのみそ汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 茄子の煮物 しろ菜のナムル ☆中華スープ	◎季節のお料理 わかめと桜えびのご飯 白身魚のゆかり天ぷら 豆腐の二色田楽 スタッフインドウサラダ 花麩のすまし汁
中間食	抹茶水ようかん	やわらかおかき(のり塩)	ドームケーキ(キャラメルチョコ)	プリン	ふんわりたい焼き(こしあん)	おかしなバナナ	ショコラフランボワ
夕食	ごはん 厚揚げの旨煮 ピーマンの生姜醤油炒め 春雨の酢の物	ごはん 白身魚の南部焼き 竹輪の甘辛炒め 小松菜の梅和え	ごはん 蒸し鶏のごまダレ 水餃子 オクラの和え物	ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 胡瓜とツナのサラダ	ごはん オープンオムレツ スパゲティソテー ブロッコリーサラダ	ごはん たららの山椒煮 ☆レンコンの甘辛炒め 人参の青のりサラダ	ごはん 鶏肉の照り焼き ☆かぼちゃの含め煮 もやしのドレッシング和え



3月 献立一覧表

2026年3月 [高山ちどり]

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
朝食	◎洋定食 食パン・いちごジャム ほうれん草のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 ブロッコリーのそぼろ炒め マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 レーズントッパ 小松菜のソテー トマトパンネサラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 ウインナーの中華炒め アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン インゲンのマスタード炒め スパゲティサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 白菜の炒り煮 梨ゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム スクランブルエッグ もやしのドレッシング和え 牛乳
昼食	ポークカレー(備蓄食) 福神漬け コールスローサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	◎Aメニュー さわらの野菜あんかけ ◎Bメニュー 厚揚げと海老の旨煮 ◎共通料理◎ ごはん 大学芋風 からし菜のピーナツ和え そうめんのすまし汁	ごはん 鶏肉のタルタル焼き ☆大豆の煮物 しろ菜の錦糸かけ えのきのみそ汁	◎Aメニュー さばのネギソース ◎面前提供(デイ) 天ぷら盛り合わせ ◎共通料理◎ ごはん かぶの銀あん 菜の花とひじきの白和え 若竹汁	ごはん 鶏肉の柚子胡椒炒め がんもの含め煮 うまい菜とツナの和え物 とろろ昆布のすまし汁	ごはん 赤魚の焼き浸し チンゲン菜と豚バラの炒め物 大根の甘酢和え あげのみそ汁	ごはん 豚しゃぶ(温) しろ菜の煮浸し ☆マカロニサラダ さつま芋のみそ汁
中間食	ミニエクレア	厚切りバウム	安納芋ムース	今川焼き(こしあん)	◎季節の和菓子 桜ようかん	焼きドーナツ(いちご)	もみじ饅頭
夕食	ごはん ぶりのしょうゆ麴焼き 麩の卵とじ オクラの和え物	ごはん 豚肉のしぐれ煮 炒めビーフン 胡瓜とカニカマのサラダ	ごはん あじの煮付け 竹輪の炒め物 かぼちゃサラダ	ごはん ハンバーグ ピーマンの炒め物 ☆レンコンサラダ	ごはん さわらの香草焼き じゃが芋のクリーム煮 野菜のマリネ	ごはん 肉味噌豆腐 カニシューマイ カリフラワーのサラダ	ごはん たらの和風あんかけ ブロッコリーの塩だれ炒め ごま豆腐



3月 献立一覧表

2026年3月 [高山ちどり]

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
朝食	◎洋定食 レーストッパ ほうれん草のソテー 人参マリネ 牛乳	◎和定食 中華粥 肉団子の煮物 グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール ボイルウインナー コーンサラダ 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 スナックエンドウの炒め物 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン ポトフ風 ポテトサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 からし菜の煮浸し ももゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン 白菜のクリーム煮 野菜サラダ 牛乳
昼食	◎Aメニュー 鶏肉の梅香焼き ◎Bメニュー 銀ひらすの酒蒸し ◎共通料理◎ ごはん かぼちゃの甘煮 玉ねぎのおかか和え わかめのみそ汁	ごはん 豚肉の味噌煮 小松菜の炒め物 じゃが芋の塩昆布和え 花麩のすまし汁	ごはん カレイの中華あんかけ 春巻き ごぼうサラダ 中華スープ	ごはん 鶏肉のくわ焼き ☆さつま芋のレモン煮 大根サラダ 玉ねぎのみそ汁	木の葉丼 かぶの粕煮 ほうれん草の辛子和え そうめんのすまし汁	ごはん チキン南蛮 ひじきの炒め煮 ☆黄桃缶 春菊のすまし汁	ごはん ☆さわらの利休焼き 筍の金平 小松菜のじゃこ和え 渦巻き麩のみそ汁
中間食	プリン	ドームケーキ (キャラメルチョコ)	◎季節のデザート 季節のムース フルーツピザ	お芋のプチタルト	おかしなバナナ	やわらかおかき(のり塩)	抹茶水ようかん
夕食	ごはん メンチカツ・海老フライ 切干大根の炒め煮 菜の花の錦糸がけ	ごはん ふくさ卵 茄子の煮浸し オクラのドレッシング和え	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 うまい菜のごま和え	ごはん あじの生姜煮 竹輪のカレー風味炒め カリフラワーの梅和え	ごはん ぶりのピーナッツ焼き 野菜つみれの煮物 インゲンの塩ナムル	ごはん 豆腐とひき肉の中華煮 レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのゆかり和え	ごはん 鶏肉の香草焼き スパゲティナポリタン スナックエンドウのサラダ



3月 献立一覧表

2026年3月 [高山ちどり]

	30(月)	31(火)					
朝食	◎洋定食 食パン・いちごジャム キャベツのソテー ツナサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 イカ団子の煮物 アセロラゼリー 牛乳					
昼食	ごはん 白身魚の竜田揚げ 炒り豆腐 チンゲン菜の和え物 大根のみそ汁	野菜ラーメン(豚骨) シューマイ インゲンのごま和え					
中間食	ふんわりたい焼き(こしあん)	ショコラフランボワ					
夕食	ごはん 豚じゃが 玉子焼き 春雨サラダ	ごはん あじの塩麴焼き うまい菜の炒め物 パプリカサラダ					