

# 3月献立

2026年03月01日(日)~2026年03月07日(土)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
03/01 (日)	麦飯(9:1) ブロッコリーとパセリのソテー サウザンドレ和え コンソメスープ	麦飯(9:1) 肉団子の和風あんかけ 大根の煮物 フレンチドレ和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯(9:1) 鶏の山椒風味焼き 白菜の煮物 梅肉和え 卵の味噌汁	エネルギー 1952 kcal
	451kcal	652kcal	759kcal	
03/02 (月)	麦飯(9:1) はんぺんのバター醤油焼き ピーマンの浸し 筍の味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯(9:1) 鶏肉の照り焼き じゃがいものクリーム煮 白菜のピザ和え フルーツ缶詰	麦飯(9:1) 豆腐のカレー煮込み 小松菜のガーリックソテー もやしのおかか和え コンソメスープ	エネルギー 1907 kcal
	514kcal	683kcal	710kcal	
03/03 (火)	麦飯(9:1) 肉団子の煮物 大根サラダ 白玉麩の味噌汁 気になる野菜 彩り切り&白ブドウ	ちらし寿司(カニ) 里芋の煮物 オクラのツナマヨ和え 花麩の吸い物	麦飯(9:1) 鯖の塩焼き 刻み昆布の炒め煮 ほうれん草の浸し ヨーグルト	エネルギー 1979 kcal
	545kcal	638kcal	796kcal	
03/04 (水)	麦飯(9:1) 生麩の煮物 黒豆 なすの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	味噌ラーメン 春巻き 蒸し鶏のドレ和え 白桃ゼリー	麦飯(9:1) お揚げ トマトソースかけ さつま芋のコンソメ煮 白菜と竹輪のごまマヨ和え コンソメスープ(パセリ)	エネルギー 2004 kcal
	631kcal	770kcal	603kcal	
03/05 (木)	麦飯(9:1) 信田巻の煮物 ふりかけ 玉葱の味噌汁 コーヒー牛乳	麦飯(9:1) 酢豚 ビーフンの中華炒め カリフラワーのおかか和え わかめの中華スープ	麦飯(9:1) 白身魚のフライと粉フライ 大根のそぼろ煮 菜の花の和え物 みかんの缶詰	エネルギー 2033 kcal
	544kcal	704kcal	785kcal	
03/06 (金)	麦飯(9:1) ウインナーのソテー 人参のツナ和え 白菜の味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯(9:1) かれいの煮付け ごぼうとこんにゃくの金平 マカロニサラダ パイナップル	親子丼 南瓜の煮物 もずく 揚げとねぎの味噌汁	エネルギー 1932 kcal
	583kcal	644kcal	705kcal	
03/07 (土)	麦飯(9:1) 根菜つみれの煮物 和風醤油ドレ和え うずら豆 豚汁	麦飯(9:1) あじさんが焼き 南瓜のそぼろあん ごぼうサラダ 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯(9:1) チンジャオロース カニ焼売 イタリアンドレ和え 冷奴	エネルギー 1951 kcal
	506kcal	629kcal	638kcal	

# 3月献立

2026年03月08日(日)~2026年03月14日(土)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
03/08 (日)	麦飯(9:1) 手とウインナーのマスタード炒め フレンチドレ和え コンソメスープ	麦飯(9:1) 鶏のかおり焼き 青梗菜のごま塩炒め 和え物 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯(9:1) 厚揚げのきのこあんかけ 鶏ごぼう 練りごま和え 卵の味噌汁	エネルギー 1960 kcal
	464kcal	677kcal	599kcal	
03/09 (月)	麦飯(9:1) ししゃものカレーあんかけ 法蓮草のお浸し もやしの味噌汁 ジョア	ロールパン ポトフ カニクリームコロッケ アボカドのサラダ ミルクスープ	豚丼 大根と椎茸の煮物 ビーンズサラダ フルーツミックス	エネルギー 2047 kcal
	566kcal	814kcal	667kcal	
03/10 (火)	麦飯(9:1) 麩の卵とじ 五目豆 さつま揚げの味噌汁 まめびよ	麻婆丼 さつま芋のレモン煮 小松菜の和え物 マンゴー	麦飯(9:1) 鰯の煮付け 茄子のチーズソテー キャベツと海藻の酢の物 天かすの味噌汁	エネルギー 1946 kcal
	596kcal	683kcal	667kcal	
03/11 (水)	麦飯(9:1) 厚揚げの煮物 菜の花のお浸し 人参の味噌汁 ジョア	麦飯(9:1) 鰯の照り焼き かぼちゃサラダ 茶碗蒸し りんごゼリー	山菜そば かきあげ 白菜とささみのドレ和え みかんの缶詰	エネルギー 1937 kcal
	555kcal	771kcal	611kcal	
03/12 (木)	麦飯(9:1) 竹輪と大根の煮物 納豆 玉葱の味噌汁 気になる野菜	麦飯(9:1) 鶏肉の唐揚げ たけのこのおおかか煮 法蓮草の浸し 豆腐の味噌汁	麦飯(9:1) 餃子のあんかけ 里芋の煮物 ブロッコリーのサマヨ和え パイン	エネルギー 2025 kcal
	530kcal	813kcal	682kcal	
03/13 (金)	麦飯(9:1) いか団子の煮物 梅干し なすの味噌汁 ジョア	ミートスパゲティ ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ ももの缶詰(黄桃)	麦飯(9:1) 鱈のバター醤油焼き 切干大根の煮物 いんげんのドレ和え 白玉麩の味噌汁	エネルギー 1930 kcal
	543kcal	773kcal	614kcal	
03/14 (土)	麦飯(9:1) 法蓮草とあげの煮浸し ピーナッツ和え 赤かっぱ 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯(9:1) ごま豆腐鍋 だし巻き玉子 なめたけ和え 豚汁	麦飯(9:1) 鶏のカレー風味焼き ふきの煮物 練りごま和え 冷奴	エネルギー 1950 kcal
	420kcal	631kcal	659kcal	