

# 3月献立

2026年03月15日(日)～2026年03月21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)
03/15 (日)	麦飯 ミニハンバーグ マヨ和え コンソメスープ	麦飯 回鍋肉 餃子白湯 青じそドレ和え 鶏ひき肉の味噌汁 プリン	麦飯 バサの生姜煮 筑前煮 イタリアンドレ和え 卵の味噌汁	エネルギー 1991 kcal
	503kcal	550kcal	861kcal	
03/16 (月)	麦飯 ミートオムレツ もやしの梅和え 白玉麩の味噌汁 ジョア	おにぎり(ゆかり) お好み焼き いんげんの炒め物 豆腐サラダ オレンジゼリー	中華飯(えび・いか) 蒸ししゅうまい さつまいものサラダ たまねぎの味噌汁	エネルギー 1970 kcal
	538kcal	699kcal	733kcal	
03/17 (火)	麦飯 茄子のしょうが炒め オニオンサラダ じゃが芋の味噌汁 コーヒー牛乳	麦飯 白身魚の香草パン粉焼き ひじきの煮付け 小松菜のマヨ和え 玉葱の味噌汁	麦飯 おでん 金平れんこん カリフラワーのマリネ ぶどう	エネルギー 1936 kcal
	690kcal	621kcal	625kcal	
03/18 (水)	麦飯 八幡巻 オクラのごま和え わかめの味噌汁 ジョア	麦飯 デミグラスハンバーグ きのこのソテー コールスローサラダ パイ	麦飯 鯖の塩焼き 厚揚げの煮物 長芋とろろ 白玉麩の味噌汁	エネルギー 1935 kcal
	519kcal	712kcal	704kcal	
03/19 (木)	麦飯 豆腐のナゲット フルーツ缶詰 コンソメスープ 気になる野菜	味噌煮込み風うどん 白菜とツナの煮浸し ピーマンのお浸し はちみつヨーグルト	麦飯 豚肉のチリソース炒め 里芋のおかか煮 春雨サラダ キャベツの味噌汁	エネルギー 1891 kcal
	529kcal	657kcal	705kcal	
03/20 (金)	麦飯 筑前煮 味付けのり しめじの味噌汁 ジョア	あさりとひじきの炊き込みご飯 ホッケのごま焼き がんもどきの煮物 菜の花のマヨ和え かまぼこの吸い物	麦飯 パスタのキャベツ ブロッコリーのコンソメ煮 大根サラダ みかん	エネルギー 1915 kcal
	503kcal	743kcal	669kcal	
03/21 (土)	麦飯 ビーフンのカレー炒め 大豆の白和え 豚汁	麦飯 フィッシュフライ&コロッケ 焼売 切干大根の和え物 卵の味噌汁	麦飯 鶏の塩麴焼き 青梗菜の和え物 きんぴられんこん 冷奴	エネルギー 1956 kcal
	456kcal	690kcal	679kcal	

# 3月献立

2026年03月22日(日)～2026年03月28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)
03/22 (日)	麦飯 春雨と大根の中華サラダ オムレツハーフ&ハッシュドポテト コンソメスープ	麦飯 鱈の生姜煮 ブロッコリーとハムの炒め物 白菜のなめ茸和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏のごま焼き 冬瓜の鶏だし煮 小松菜の浸し 卵の味噌汁	エネルギー 1954 kcal
	420kcal	kcal	660kcal	
03/23 (月)	麦飯 炒り卵 長芋磯和え 麩の味噌汁 ショア	菜の花パスタ なすのトマト煮 カリフラワーのナッツサラダ 紅茶ゼリー	麦飯 鱈フライ&かぼちゃクロック 高野豆腐の含め煮 キャベツの生姜和え たまねぎの味噌汁	エネルギー 1972 kcal
	571kcal	619kcal	782kcal	
03/24 (火)	麦飯 チキンナゲット 梅干し 大根の味噌汁 牛乳	天津飯(かに) キムチビーフン ハンバンジーサラダ 中華スープ	麦飯 豚肉の生姜炒め ぜんまい煮 いんげんのマヨ和え みかん	エネルギー 1932 kcal
	583kcal	622kcal	727kcal	
03/25 (水)	麦飯 厚揚げの煮物 白花豆 もやし味噌汁 ショア	焼きそばロール フレンチトースト 洋風肉じゃが ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	麦飯 白身魚の五目あんかけ(えび) 里芋の味噌かけ 胡瓜とわかめの酢の物 マンゴー	エネルギー 1906 kcal
	581kcal	687kcal	638kcal	
03/26 (木)	麦飯 はんぺんの明太チーズ焼き 天かす納豆 玉葱の味噌汁 気になる野菜	麦飯 白身魚の味噌パスタ 巾着の煮物 ごぼうサラダ パイナップル	麦飯 鶏肉のマーマレード煮 筍のバターソテー 人参サラダ はるさめスープ	エネルギー 1920 kcal
	577kcal	609kcal	734kcal	
03/27 (金)	麦飯 だし巻卵&ウインナー 野沢菜 厚揚げの味噌汁 ショア	麦飯 ソースかつ 五目大豆 もやしと法連草のおかか和え 白菜の味噌汁	麦飯 さわらの照り焼き なすの味噌炒め 大根なます 黄桃	エネルギー 1900 kcal
	551kcal	669kcal	680kcal	
03/28 (土)	麦飯 青梗菜の鶏ガラ炒め コーンと枝豆の白和え 豚汁	麦飯 鶏の南蛮煮 おから和え物 ビーフンのツナ煮 卵の味噌汁 おしるこ	麦飯 鱈のごま醤油焼き こんにゃくの煮物 ブロッコリーと蒸し鶏梅マヨ和え 冷奴	エネルギー 1966 kcal
	440kcal	567kcal	631kcal	

