



令和7年 3月 献立表（前半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	土	ウインナー 中華和え ご飯・味噌汁	鶏肉のネギ塩焼き 焼きビーフン 野菜のサラダ ご飯・味噌汁	赤魚のおろし煮 れんこんのソテー 人参のごま和え ご飯・味噌汁
2	日	海老団子と冬瓜のあんかけ 胡瓜マヨ和え ご飯・味噌汁	さばのトマト煮 野菜炒め チンゲン菜の中華和え ご飯・味噌汁	豚肉の柳川風 厚揚げのなめこあん ほうれん草のおかか和え ご飯・味噌汁
3	月	さつま揚げと野菜の煮物 大根高菜炒め ご飯・味噌汁	行事食～ひな祭り～ ちらし寿司 がんもの枝豆あん 菜の花の酢味噌和え すまし汁	さわらのごま焼き じゃが芋の塩炒め 白菜としめじの和え物 ご飯・味噌汁
4	火	スクランブルエッグ しらすサラダ ご飯・味噌汁	コロッケ れんこん金平 きのこのコンソメ煮 ご飯・味噌汁	鶏肉の香草焼き たけのこの旨煮 ふきとあさりの和え物 ご飯・味噌汁
5	水	キャベツとハムのケチャップ炒め ポパイサラダ ご飯・味噌汁	豚肉と野菜のさっぱり炒め さつま揚げの煮物 カリフラワーのピーナッツ和え ご飯・味噌汁	鮭の味噌焼き スナッペンどうのバター醤油炒め 野菜の煮浸し ご飯・すまし汁
6	木	茄子のエビおろし キャベツピリ辛和え ご飯・味噌汁	赤魚の西京焼 大根の煮物 オクラの和え物 ご飯・すまし汁	すき焼き風煮物 ピーマンのソテー わかめの酢の物 ご飯・味噌汁
7	金	さつま揚げ しめじソテー ご飯・味噌汁	鶏肉のマスタード風味焼き 里芋の旨煮 キャベツとベーコンの炒め物 ご飯・味噌汁	牛肉の柚子胡椒炒め 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ ご飯・味噌汁
8	土	ソーセージ野菜ソテー 春菊煮浸し ご飯・味噌汁	ぶり塩焼き じゃがいもとインゲンの炒め物 白菜のゆかり和え ご飯・味噌汁	豆腐ステーキお好み焼き風 筑前煮 胡瓜の甘酢和え ご飯・味噌汁
9	日	焼きはんぺん 糸昆布煮物 ご飯・味噌汁	中華丼 ひじきの炒り煮 小松菜のわさび和え 味噌汁	たらの粕漬焼き 茄子南蛮 春菊とかまぼこの和え物 ご飯・味噌汁
10	月	煮奴 大根とカニカマの和え物 ご飯・味噌汁	牛肉のブルコギ 里芋の煮物 春雨の中華和え ご飯・味噌汁	野菜の卵炒め キャベツのカレー炒め 海藻サラダ ご飯・コンソメスープ
11	火	玉子焼 牛肉炒め煮 ご飯・味噌汁	サバの梅焼き 野菜のごま炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯・味噌汁	豚肉の生姜焼き きのこの甘辛煮 ごぼうサラダ ご飯・味噌汁
12	水	白菜クリーム煮 ビーンズサラダ ご飯・味噌汁	鶏のなめこおろし ちくわの磯辺揚げ 白和え ご飯・味噌汁	カレイの唐揚げ ひじきとコーンの炒め煮 オクラと小エビの和え物 ご飯・味噌汁
13	木	鶏と南瓜の煮物 ピーマン炒め物 ご飯・味噌汁	とんかつ こんにゃくの甘辛煮 ツナサラダ ご飯・味噌汁	鮭の塩焼き がんもの煮物 野菜のサラダ ご飯・味噌汁
14	金	野菜炒め インゲン胡麻和え ご飯・味噌汁	おでん れんこんの炒め煮 浅漬け風 ご飯・味噌汁	肉団子のハヤシソース煮 じゃが芋とピーマンの炒め物 ふきの煮浸し ご飯
15	土	オムレツ ほうれん草のソテー ご飯・味噌汁	豚肉ときのこのオイスター炒め 茄子のなべしぎ 酢の物 ご飯・すまし汁	白身フライ チンゲン菜の旨煮 スパゲティサラダ ご飯・味噌汁



令和7年 3月 献立表（後半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
16	日	目玉焼 いんげんとツナの炒め物 ご飯・味噌汁	赤魚の唐揚げ野菜あんかけ さつま揚げのみそチャンプル キャベツとわかめの生姜和え ご飯・すまし汁	牛肉のマスタード炒め 炒り豆腐 白菜としらすの和え物 ご飯・味噌汁
17	月	あじの塩焼き 竹輪の煮物 ご飯・味噌汁	豆腐ハンバーグ卸ソース 金平ごぼう 小松菜の明太マヨ和え ご飯・味噌汁	さわらの梅焼き 大豆の炒め煮 キャベツののり和え ご飯・味噌汁
18	火	ハムケチャップ炒め ひじきサラダ ご飯・味噌汁	カレーライス 野菜ソテー 人参とコーンのサラダ	鶏肉の照り焼き 絹さやの卵とじ 菜の花のお浸し ご飯・味噌汁
19	水	いなりの煮物 グリーンサラダ ご飯・味噌汁	ぶりの照り焼き 里芋の千草煮 ニラの和え物 ご飯・味噌汁	かに玉 れんこんと竹輪の炒め物 アスパラのごま和え ご飯・味噌汁
20	木 春分の日	白菜とハムの炒め物 じゃが芋煮物 ご飯・味噌汁	牛肉のレモン醤油炒め 焼売 野菜ナムル ご飯・中華スープ	ホキのガーリックムニエル じゃが芋ソテー 野菜サラダ ご飯・味噌汁
21	金	つみれの煮物 オクラおかかあえ ご飯・味噌汁	野菜たっぷりエビチリ チンゲン菜とカニの旨煮 キャベツとわかめの酢の物 ご飯・味噌汁	豆腐チャンプル 牛肉の生姜煮 切干大根の和え物 ご飯・味噌汁
22	土	ウインナー コールスローサラダ ご飯・味噌汁	カレイの山椒煮 五目煮豆 小松菜の味噌和え ご飯・すまし汁	ホイコーロー 大根の味噌煮 オクラのピリ辛和え ご飯・すまし汁
23	日	ごぼう巻き しめじのソテー ご飯・味噌汁	鶏肉の照り煮 きくらげの炒め物 大根の塩昆布和え ご飯・味噌汁	豚の塩麴焼き 高野豆腐の炊き合わせ 白菜のゆかり和え ご飯・味噌汁
24	月	豆腐ステーキの彩野菜あんかけ キャベツの青しそ和え ご飯・味噌汁	ぶりの竜田揚げ ごぼうとちくわの炒め煮 白菜の和えもの ご飯・味噌汁	照り焼きハンバーグ れんこんの塩金平 ほうれん草のなめ茸和え ご飯・味噌汁
25	火	ハムチーズピカタ 人参サラダ ご飯・味噌汁	ポークチャップ 切干大根の炒め煮 チンゲン菜の辛子和え ご飯・味噌汁	サバのかば焼き 五目煮 野菜の和え物 ご飯・すまし汁
26	水	鮭の塩焼き 竹の子の土佐煮 ご飯・味噌汁	天ぷら 野菜の炊き合わせ 菜の花の胡麻和え ご飯・味噌汁	牛肉と玉ねぎのソース炒め 里芋の磯煮 白和え ご飯・味噌汁
27	木	ジャーマンポテト カニカマ和え物 ご飯・味噌汁	鶏南蛮風 揚げの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯・味噌汁	さわらのバター醤油焼き チャンプル ふきのピーナッツ和え ご飯・味噌汁
28	金	ハムステーキ とろろめかぶ ご飯・味噌汁	タラの香草パン粉焼き スナッフえんどうの炒め煮 ポテトサラダ ご飯・コンソメスープ	豚肉のマーマレード焼き 大根のあっさり煮 さつま揚げのサラダ ご飯・味噌汁
29	土	オムレツ きのこの卸和え ご飯・味噌汁	麻婆豆腐 春巻 春菊とあさりの和え物 ご飯・中華スープ	鮭の生姜焼き ごぼうの煮物 キャベツの和え物 ご飯・味噌汁
30	日	卵の花 小松菜の生姜和え ご飯・味噌汁	豚の味噌焼き 茄子の揚げだし風 ほうれん草の和え物 ご飯・すまし汁	鶏のから揚げ 竹の子のおかか煮 インゲンの和え物 ご飯・味噌汁
31	月	肉じゃが もやし辛子和え ご飯・味噌汁	牛肉の梅おろしソース がんも煮付け 白菜サラダ ご飯・味噌汁	白身フライ こんにゃくのピリ辛炒め カニサラダ ご飯・味噌汁