

献立表 2026年3月(ケアセンター栄町)

|    | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   |
|----|--|--|---|---|---|---|
|    | 3月2日   | 3月3日   | 3月4日  | 3月5日  | 3月6日  | 3月7日  |
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁（冬瓜）<br>鶏肉のごまだれ焼き<br>キャベツとあさりの炒め煮<br>大根サラダ<br>いちごババロア  | 【ひなまつり】ちらし寿司<br>すまし汁（あさり・大根葉）<br>鰯の柚子風味焼き<br>菜の花の辛子和え<br>果物（パイン缶）  | ごはん<br>味噌汁（豆腐、葱）<br>鶏肉の明太マヨ焼き<br>金平牛蒡<br>ほうれん草のしらす和え<br>果物（バナナ）                       | チキンカレー<br>コンソメスープ（青梗菜）<br>キャベツサラダ<br>はちみつレモンゼリー                                       | そうめん<br>焼売<br>味噌ごはん   | ごはん<br>味噌汁（かぶ）<br>ハンバーグデミソース<br>マカロニソテー<br>青梗菜の青じそ和え<br>ぶどうゼリー                        |
|    | 3月9日   | 3月10日  | 3月11日   | 3月12日   | 3月13日   | 3月14日   |
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁（とろろ昆布）<br>鶏肉の唐揚げ<br>かぶのくず煮風<br>春雨の酢醤油和え<br>いちごゼリー     | ごはん<br>味噌汁（さつま芋）<br>豚肉のブルコギ風<br>ひじきの炒り煮<br>小松菜のお浸し<br>ブルーベリーヨーグルト  | かき揚げうどん<br>蒸し鶏の胡麻ドレ和え<br>味噌ごはん  | ごはん<br>味噌汁（茄子）<br>鶏肉の生姜焼き<br>カレーコロッケ<br>オクラのめかぶ和え<br>ミルクデザート（ピーチ）                     | ごはん<br>味噌汁（芋）<br>鰯の蒲焼風<br>ふきと竹輪の炒り煮<br>もやしと小松菜の中華和え<br>青りんごゼリー                        | 茄子と挽肉のカレー<br>コンソメスープ（小松菜）<br>ブロッコリーのツナ和え<br>果物（みかん缶）                                  |
|    | 3月16日  | 3月17日  | 3月18日   | 3月19日   | 3月20日   | 3月21日   |
| 昼食 | 味噌ラーメン<br>野菜焼売<br>フルーツカクテル                                       | ごはん<br>味噌汁（ほうれん草）<br>鯖の漬け焼き<br>もやしの炒め物<br>いんげんと蒸し鶏の和え物<br>果物（バナナ）  | ごはん<br>すまし汁（麩・葱）<br>豚肉の味噌炒め<br>大根の炒り煮<br>ブロッコリーくるみ和え<br>マスカットゼリー                      | ごはん<br>味噌汁（なめこ）<br>海老かつの卵とじ<br>ひじきと大豆の炒り煮<br>キャベツの梅風味和え<br>杏仁豆腐                       | 【春分の日】菜飯<br>けんちん汁<br>鶏肉のあんかけ炒め<br>カリフラワーのかにかま和え<br>ミニ饅頭                               | ごはん<br>味噌汁（もやし）<br>鰯のパン粉焼き<br>焼き豆腐田楽<br>牛蒡サラダ<br>果物（マンゴー缶）                            |
|    | 3月23日  | 3月24日  | 3月25日   | 3月26日   | 3月27日   | 3月28日   |
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁（芋）<br>鯖の南蛮漬け<br>冬瓜の煮物<br>青梗菜のごま風味和え<br>ミルクデザート（バナナ）   | スパゲティミートソース<br>コンソメスープ（キャベツ）<br>ブロッコリーのフレンチドレ和え<br>味噌ごはん   | ポークカレー<br>コンソメスープ（白菜）<br>もやしのサラダ<br>果物（バナナ）   | ごはん<br>味噌汁（大根葉・揚げ）<br>鰯のみりん焼き<br>春雨中華炒め<br>オクラの磯和え<br>ピーチゼリー                          | ごはん<br>味噌汁（卵）<br>おろしハンバーグ<br>青梗菜と海老のソテー<br>南瓜のサラダ<br>ぶどうゼリー                           | ごはん<br>味噌汁（白菜）<br>豚肉の生姜焼き<br>ブロッコリーのかにあんかけ<br>キャベツとハムのサラダ<br>果物（オレンジ）                 |
|    | 3月30日  | 3月31日  |   |   |   |   |
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁（麩・絹さや）<br>豚肉のぽん酢炒め<br>茄子の煮浸し<br>キャベツの塩昆布和え<br>青りんごゼリー | たぬきそば<br>海鮮焼売<br>味噌ごはん<br> |  |  |  |  |

★ご利用者・ご家族のみなさまへ★



COOP コープフーズ株式会社  
SAPPORO



©トック

※仕入の状況により献立が変更になる場合がございます。

当施設では、より良いサービスづくりのため、クチコミアンケートを実施しております。ぜひご協力ください。

