



2026年3月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	ご飯 ウイナーソーテー カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 二色和え のり佃煮 みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	ご飯 さつま揚げとジャガ芋の炒め煮 大根のさっぱり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し しそ昆布 みそ汁(かぶ・しろな) 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 畑菜のなめたけ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 牛乳	ご飯 納豆 チンゲン菜とパプリカの炒め物 たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳
昼	春のたまご丼 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・ねぎ)	ご飯 牛肉の生姜煮 付) 花人参・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(油揚げ・ワカメ)	 ひな祭り寿司 菜の花の辛子和え ひなあられ 茶碗蒸し	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付) ほうれん草 ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・うずまき麩)	ミートスパゲッティ ポテトのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付) 金平ごぼう 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(豆腐・貝割)	ご飯 かれいの焼き浸し 付) 小松菜 なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・ねぎ)
夕	ご飯 さわらの漬け焼き 付) スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) 香の物(桜だいかん)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 付) ピーマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付) 人参グラッセ・パスタ れんこんきんぴら ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 チキンのカレーグリル 付) いんげん 茄子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ缶(キウイ)	ご飯 かにかま入り卵焼き 付) スナップエンドウ 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(青しその実漬)	ご飯 赤魚の西京焼き 付) オクラ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)
	1567kcal	1501kcal	1609kcal	1586kcal	1665kcal	1589kcal	1611kcal
蛋白質	60.9g	64g	60.1g	61.4g	68.1g	64.9g	66g
脂質	44g	31.2g	34.7g	42.5g	38.4g	33.9g	42.4g
炭水化物	245.9g	256g	274g	249.5g	274.9g	266.7g	249.7g
食塩相当	7.1g	7.1g	8.6g	7.1g	8.4g	6.6g	7.4g

	08日(日)		09日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
朝	ご飯 ミートボール 付) 畑菜 オクラのポン酢和え のり佃煮 みそ汁 (玉葱・うずまき麩) 牛乳		ご飯 つみれと里芋の煮物 しろなのごま和え ふりかけ (かつお) みそ汁 (大根・ワカメ) 牛乳		ご飯 卵とじ カリフラワーサラダ 金山寺みそ みそ汁 (冬瓜・畑菜) 牛乳		ご飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜とちくわの和え物 ふりかけ (しそ) みそ汁 (里芋・大根葉) 牛乳		ご飯 ウインナーとかぶのポトフ ブロッコリーの和風和え うめびしお みそ汁 (豆腐・ねぎ) 牛乳		ご飯 厚焼き卵 付) 甘酢生姜 オクラとえのきの和え物 ふりかけ (さけ) みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ) 牛乳		ご飯 がんもの含め煮 白菜の塩昆布和え たいみそ みそ汁 (しめじ・ねぎ) 牛乳	
	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ (パイナップル) 中華スープ (もやし・大根葉)		ご飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ缶 (キウイ) みそ汁 (ほうれん草・油揚げ)		ご飯 さばの味噌煮 付) オクラ 小松菜の磯和え フルーツ缶 (ミックス) お吸物 (うずまき麩・貝割)		ご飯 ふくさ焼き 付) いんげん ぜんまい煮 フルーツ (バナナ) みそ汁 (しろな・えのき)		ご飯 あじの生姜煮 付) 小松菜 れんこん金平 フルーツ缶 (マンゴー) みそ汁 (玉葱・ワカメ)		ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶 (パイナップル) みそ汁 (もやし・かぶ葉)		ご飯 鶏肉の菜種焼き 付) いんげん 若竹煮 フルーツ (オレンジ) みそ汁 (畑菜・うずまき麩)	
	ご飯 鶏肉の生姜煮 付) 牛蒡・花人参 卵の花 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶 (りんご)		ご飯 さわらの香味焼き 付) いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ (オレンジ) 昆布豆		ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付) スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ (メロン) ピクルス		ご飯 ますの照り焼き 付) そら豆 なすの煮浸し 白菜のポン酢和え フルーツ缶 (黄桃)		ご飯 回鍋肉 えび焼売 ほうれん草としめじの和え物 フルーツ (オレンジ)		ご飯 白身魚の塩麹焼き 付) しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ (キウイ) 香の物 (しば漬)		ご飯 チーズインハンバーグ 付) ブロッコリー バジルパスタ フルーツ缶 (りんご) 人参サラダ	
エネルギー	1550kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー	1595kcal	
蛋白質	58.9g	蛋白質	70.3g	蛋白質	62.3g	蛋白質	68g	蛋白質	67.5g	蛋白質	67.2g	蛋白質	59g	
脂質	34.6g	脂質	46.8g	脂質	38.6g	脂質	44.3g	脂質	45.1g	脂質	42.6g	脂質	44.8g	
炭水化物	261.9g	炭水化物	252.2g	炭水化物	249g	炭水化物	257.9g	炭水化物	257.8g	炭水化物	252.3g	炭水化物	251.8g	
食塩相当	7.3g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.3g	

		15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)						
朝		ご飯 にしんの梅煮 カリフラワーのごま醤油和え ふりかけ(たまご) みそ汁 (ほうれん草・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 厚揚げの甘辛煮 しろなとしめじの和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 納豆 切干大根の炒め煮 たいみそ みそ汁(小松菜・うずまさ麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 しろなのお浸し のり佃煮 みそ汁(白菜・油揚げ) 牛乳	ご飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのゆず醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳						
	昼	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	ご飯 ますのバター醤油焼き 付)そら豆 白菜の煮浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・大根葉)	えびピラフ 照り焼きチキン 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ ゼリー コンソメスープ (ほうれん草・玉葱)	ネギトロ丼 白菜の煮浸し フルーツゼリー お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・畑菜)	◆松花堂弁当◆ あさりご飯 天ぷら二種盛り(えび・魚) 付)大根おろし 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(キウイ) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 ブルコギ ほうれん草ともやしのナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(春雨・ワカメ)						
		タ	ご飯 たらのフライ ソース) 付)スナップエンドウ・トマト ふきの煮物 菜の花の酢みそがけ フルーツ(パイン)	ご飯 松風焼き 付)いんげん なすの炒め物 フルーツ缶(みかん) 浅漬(きゅうり)	ご飯 牛肉の七味焼き 付)畑菜 ひじきの煮物 長芋とろろ フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 昆布佃煮	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ 豚肉と根菜の炒め物 温泉卵 フルーツ缶(白桃)	ご飯 トンテキ たれ) 付)ピーマン なすの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬)	ご飯 あじの香味焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(黄桃) もずく酢					
	エネルギー -	1635kcal	エネルギー -	1604kcal	エネルギー -	1605kcal	エネルギー -	1587kcal	エネルギー -	1573kcal	エネルギー -	1616kcal	エネルギー -	1559kcal
	蛋白質	60.3g	蛋白質	68.4g	蛋白質	69.8g	蛋白質	62.1g	蛋白質	69.7g	蛋白質	60g	蛋白質	66.7g
	脂質	42.7g	脂質	41g	脂質	33.7g	脂質	35.8g	脂質	34.4g	脂質	42.6g	脂質	37.4g
	炭水化物	263.2g	炭水化物	249.7g	炭水化物	269.6g	炭水化物	264.3g	炭水化物	256g	炭水化物	259.4g	炭水化物	254.3g
	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7g

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	ご飯 だし巻卵 付) うぐいす豆 白菜のお浸し たいみそ みそ汁 (大根・しめじ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ (さけ) みそ汁 (もやし・うずまき麩) 牛乳	ご飯 焼き豆腐と大根の煮物 チンゲン菜とえのきのお浸し うめびしお みそ汁 (里芋・ワカメ) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜と揚げの和え物 ふりかけ (かつお) みそ汁 (玉葱・椎茸) 牛乳	ご飯 納豆 大根とちくわの含め煮 金山寺みそ みそ汁 (さつま芋・貝割) 牛乳	ご飯 野菜炒め カリフラワーの和風サラダ ふりかけ (たまご) みそ汁 (もやし・油揚げ) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 白菜と青菜のお浸し のり佃煮 みそ汁 (大根・大根葉) 牛乳
昼	ご飯 黒むつの照り焼き 付) ふき・花人参 畑菜のなめたけ和え フルーツ (オレンジ) みそ汁 (油揚げ・かぶ葉)	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ缶 (キウイ)	ご飯 メバルの生姜煮 付) いんげん・花麩 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶 (マンゴー) みそ汁 (冬瓜・貝割)	二色丼 なすの炒め物 フルーツ (バナナ) みそ汁 (白菜・ねぎ)	ご飯 揚げ鶏の香味ソース 付) スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶 (りんご) みそ汁 (ほうれん草・うずまき麩)	ご飯 ほっけのねぎ醤油焼き 付) 小松菜 高野豆腐の含め煮 フルーツ (パイナップル) みそ汁 (玉葱・ワカメ)	炒飯 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 (ミックス) 中華スープ (しろな・春雨)
夕	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付) いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ缶 (りんご) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 さばの南部焼き 付) しろな 肉じゃが フルーツ (パイナップル) 香の物 (しば漬)	ご飯 豚肉とピーマンのオムライス炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ (メロン)	ご飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付) アスパラ じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶 (パイナップル) カリフラワーサラダ	ご飯 あじの塩麹焼き 付) オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ (オレンジ) 昆布佃煮	ご飯 ミートローフ ソース) 付) いんげん かぶのコンソメ煮 フルーツ缶 (黄桃) 香の物 (桜だいこん)	ご飯 白身魚の山椒焼き 付) そら豆 卵の花 フルーツ (キウイ) 筍のおかか和え
	エネルギー - 1541kcal	エネルギー - 1671kcal	エネルギー - 1533kcal	エネルギー - 1561kcal	エネルギー - 1558kcal	エネルギー - 1610kcal	エネルギー - 1643kcal
	蛋白質 61.5g	蛋白質 68.3g	蛋白質 64.7g	蛋白質 57.1g	蛋白質 64.6g	蛋白質 62g	蛋白質 59.9g
	脂質 35.4g	脂質 49g	脂質 34.6g	脂質 34.3g	脂質 33.4g	脂質 47.6g	脂質 45.3g
	炭水化物 253g	炭水化物 251.2g	炭水化物 253.8g	炭水化物 267.3g	炭水化物 264g	炭水化物 248g	炭水化物 260.4g
	食塩相当 6.9g	食塩相当 8.9g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7.1g	食塩相当 7g	食塩相当 6.8g	食塩相当 8.4g

	29日(日)	30日(月)	31日(火)			
朝	ご飯 和風ミートボール 付) 玉葱 畑菜の磯和え ふりかけ(かつお) みそ汁(えのき・かぶ葉) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜のごま醤油和え うめびしお みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳			
昼	ご飯 フライ二種盛り(えび・イカ) ソース) 付) キャベツ 冬瓜のくず煮 フルーツ(パイン) みそ汁(もやし・うずまき麩)	ご飯 ますの西京焼き 付) ふき・花麩 さつま揚げとイグサの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(しめじ・貝割)	きつねそば 天ぷら二種盛り (野菜・チクワ) 付) オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)			
夕	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう ほうれん草とかかの和え物 フルーツ缶(白桃)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	ご飯 さばの七味焼き 付) 甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ(パイン) 浅漬(キャベツ)			
	I補給 -	1654kcal	I補給 -	1577kcal	I補給 -	1699kcal
	蛋白質	60.2g	蛋白質	67.5g	蛋白質	65g
	脂質	36.6g	脂質	36.5g	脂質	49.5g
	炭水化物	283.7g	炭水化物	256.3g	炭水化物	262.6g
	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.4g