2026年3月　献立表　レジデンスケアララさくら

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
昼						
赤飯 赤魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 おくらおかか和え すまし汁	肉団子の甘酢 白菜と揚げの煮物 ブロッコリーの辛子和え ごはん 味噌汁	**ひなまつり メニュー**	油淋鶏 こんにゃくと蓮根のピリ辛炒め 小松菜のさっと煮 ごはん 味噌汁	キーマカレー 海藻サラダ 福神漬け 水ようかん	カレイのムニエル カボチャコロッケ 大根と人参のおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの胡麻ポン酢和え 厚揚げの煮物 ごはん 味噌汁
夕						
ポークチャップ 春雨の五目炒め おからとツナのサラダ ごはん 味噌汁	鮭の塩焼き 小松菜とちくわのソテー スパゲティサラダ ごはん 味噌汁	肉豆腐 彩りおさつ 酢の物 ごはん 味噌汁	太刀魚のおろし煮 キャベツのカレー炒め タラモサラダ ごはん 味噌汁	蒸し鱈のきのこあんかけ 青梗菜のソテー 金時豆 ごはん 味噌汁	鶏肉の幽庵焼き きんぴらごぼう 春菊のお浸し ごはん 味噌汁	鰆の煮つけ ほうれん草のナムル 出し巻き玉子 ごはん 味噌汁
8	9	10	11	12	13	14
昼						
鶏肉の照り焼き 大学芋 うまい菜のおかか和え ごはん 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 甘酢和え ごはん 味噌汁	お好み焼き・焼きそば 海鮮シュウマイ 茄子のおろし和え ごはん 味噌汁	三色丼 高野豆腐の煮物 切り干し大根のサラダ 味噌汁	天ぷら 白和え ごはん 味噌汁	豚肉のプルコギ風 菜の花の和え物 ゆず大根 ごはん 味噌汁	**♡ホワイトデー メニュー♡**
夕						
にしんの柚子すだちおろし煮 若竹煮 寄せ湯葉 ごはん 味噌汁	豚肉と白菜の煮物 きのこのマリネ ベーコンと大豆のトマト煮 ごはん 味噌汁	ロールキャベツ 野菜オムレツ さつま芋とリンゴの重ね煮 ごはん	鱈のソテー 人参しりしり 焼き茄子 ごはん 味噌汁	鶏肉と里芋の煮物 温泉卵 ほうれん草としめじの浸し ごはん 味噌汁	めばるの煮つけ 青梗菜とベーコンのソテー 五目煮豆 ごはん 味噌汁	木の葉丼 煮奴 白菜と人参の甘酢和え ごはん 味噌汁
15	16	17	18	19	20	21
昼						
牛肉野菜炒め 冬瓜の煮物 ほうれん草のなめたけ和え ごはん 味噌汁	きつねうどん 梅ちりごはん 里芋サラダ プリン	鯖の味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま和え ごはん すまし汁	**ご当地メニュー ～山口県～**	おでん 柱フライ きゅうりの浅漬け ごはん 味噌汁	鶏肉と筍の煮合わせ うまい菜の辛子和え チャプチェ ごはん 味噌汁	かに玉 春巻き 中華和え 中華スープ
夕						
いわしの梅煮 卵の花 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	豚肉と大根の煮物 おくらめかぶモロヘイヤ和え ピーマンのじゃこ炒め ごはん 味噌汁	牛肉の旨煮 里芋のゆず味噌かけ 白身魚豆腐揚げ ごはん 味噌汁	鰆のしそ香味焼き がんもの煮物 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ 白菜の柚香和え さつま芋と豆のハニーマスタード風味 ごはん 味噌汁	あじ蒲焼 人参とわかめの土佐煮 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鱈の味噌煮 きんぴらごぼう ねばねば和え ごはん 味噌汁
22	23	24	25	26	27	28
昼						
鶏肉のハニーマスタード風味 小松菜の卵とじ 酢の物 ごはん 味噌汁	ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬け コーヒーゼリー	手ごねハンバーグ ひじき煮 キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁	鰆の西京焼き 茄子の煮浸し 春雨サラダ ごはん すまし汁	サラダ巻き いなりずし うまい菜の辛子和え 赤だし フルーツ缶	天ぷら 卵の花煮 ごはん 味噌汁 プリン	鱈の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のおろし和え 里芋のそぼろあん ごはん 味噌汁
夕						
ぶり甘酢あんかけ しゅうまい ほうれん草のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	五目豆腐 酢味噌和え さつまいもの甘露煮 ごはん 味噌汁	焼きカレイの野菜あんかけ 青梗菜とちくわの煮物 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	お誕生日メニュー 	鶏肉のさっぱり煮 きのこと卵の炒め物 ごま豆腐 ごはん 味噌汁	赤魚の生姜煮 春菊としらすの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉と白菜のとろみ煮 南瓜ソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁
29	30	31				
昼						
太刀魚の照り焼き 焼き豆腐の田楽 さつま芋サラダ ごはん すまし汁	鶏肉のパン粉焼き 小松菜とがんもの煮物 酢の物 ごはん 味噌汁	筍ごはん 鯖の塩焼き ふわふわ豆腐の煮物 ちくわときゅうりのおかかマヨ和え すまし汁				
夕						
一口とんかつ 豆乳がんも含め煮 オクラおろし和え ごはん 味噌汁	カレイの煮つけ 蓮根はさみ揚げ いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	豚肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 なます ごはん 味噌汁				

※　メニューは変更になる場合があります。