

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
3/1(日)~3/7(土)



ミニ知識

今日から
使える!

【花粉症に気を付けよう!】

花粉症を引き起こす花粉は日本では約60種類もあり、春から夏にかけて飛散量を増加させます。花粉症対策としてはできるだけ花粉に接触しない事が大切です。そのためには、飛散量の多い時間帯の外出は避ける、外出時にはマスク・眼鏡・ツルツルした素材の衣服を着用する等しましょう。また花粉症に良い影響を与える食べ物として、ヨーグルトやキムチがあります。

1
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1488kcal
タンパク質	57.2g
脂質	36.4g
炭水化物	248.4g
塩分	7.1g

朝食 五目だし巻き/ひじきの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキ中華照り煮/冬瓜のえびあんかけ
しろ菜の白和え/中華スープ/ご飯

夕食 たれ漬唐揚げ/刻み昆布の炒り煮
キャベツの大豆マヨ和え/ご飯



昼食



夕食

2
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	57.1g
脂質	46.9g
炭水化物	248.9g
塩分	7.1g

朝食 鮭塩焼き/炒り鶏
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉ステーキ/かぼちゃのこっくり煮
菜の花のごま和え/汁物/ご飯

夕食 豆腐ステーキのこあんかけ
竹輪の旨煮/オクラの中華和え/ご飯



昼食



夕食

3
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1563kcal
タンパク質	59.1g
脂質	45.5g
炭水化物	241.2g
塩分	10.0g

朝食 三角揚げと花がんもの煮物
高野とじゃこの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のみそバター炒め/さつまいもの蜜がけ
ほうれん草と蒲鉾の和え物/すまし汁/ご飯

夕食 クリーミー豆乳坦々うどん
かき揚げ/もやしの酢の物



昼食



夕食

4
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	57.4g
脂質	53.5g
炭水化物	239.9g
塩分	6.5g

朝食 野菜天の炊合せ/中華春雨
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばのおろしソース/里芋と鶏肉の粕煮
茄子の揚げ浸し/汁物/ご飯

夕食 豚肉の塩ダレ炒め/海老シュウマイ
アロカリ-竹輪の和え物/ご飯



昼食



夕食

5
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1484kcal
タンパク質	58.4g
脂質	40.1g
炭水化物	239.2g
塩分	5.8g

朝食 揚げ豆腐/蓮根と花しんじょの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 パン°キンシュ-/小松菜°ターナー
カリフラワー°ロース/ご飯

夕食 メヌケの味噌マヨ焼き/厚揚げの煮物
青梗菜の土佐和え/すまし汁/ご飯



昼食



夕食

6
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	60.9g
脂質	41.1g
炭水化物	252.1g
塩分	7.0g

朝食 いなり餃子/豆じゃがカレー炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの野菜甘酢のせ/さつま揚げのひじき煮
畑菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼き
切干大根とツナの煮物/フレンチサラダ/ご飯



昼食



夕食

7
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	59.2g
脂質	42.7g
炭水化物	247.8g
塩分	6.4g

朝食 海苔だし巻き/昆布豆
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハンバーグデミソース/明太マヨはんぺん
ハムのマリネ/コンソメスープ/ご飯

夕食 赤魚の味噌煮/さつま芋の肉じゃが風
ホウレンソウミルクトレ/ご飯



昼食



夕食

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
3/8(日)～3/15(日)



8
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1567kcal
タンパク質	60.3g
脂質	50.7g
炭水化物	235.0g
塩分	5.9g

朝食

鶏テキ/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

タラの塩焼き/茄子の香味葱ソース
うまい菜の姫皮苟の和え物/汁物/ご飯

夕食

豚しゃぶ/大豆の洋風煮
めかぶのポン酢和え/ご飯



昼食



夕食

12
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	58.9g
脂質	38.7g
炭水化物	263.2g
塩分	6.8g

朝食

きくらげ天の盛合せ
五目炒り豆腐/汁物/ご飯/牛乳

昼食

チーズ入りミートボール/シーゼンと野菜ソ
さつま芋の和え煮/コンソメスープ/ご飯

夕食

さわらの香草焼き/洋風切干大根煮
アロココリートのツナ和え/ご飯



昼食



夕食

9
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1598kcal
タンパク質	57.7g
脂質	48.9g
炭水化物	246.9g
塩分	7.6g

朝食

がんもの煮物/豚じゃが
汁物/ご飯/牛乳

昼食

焼肉風炒め/大根の味噌かけ
小松菜とツナの煮浸し/すまし汁/ご飯

夕食

天ぷら/塩じゃこの卵とじ
山菜の和え物山椒風味/ご飯



昼食



夕食

13
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1530kcal
タンパク質	56.2g
脂質	40.7g
炭水化物	250.0g
塩分	7.5g

朝食

かにのふわふわ豆腐
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

カレーのムニエル/ジェノベーゼ
ハムポテトサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食

豚の和え炒め/大根と油揚げの煮物
うまい菜の野菜ドレ/ご飯



昼食



夕食

10
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	57.7g
脂質	48.3g
炭水化物	254.2g
塩分	7.3g

朝食

ブリ照焼/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏天きのこあん/長ひじき
おからサラダ/中華スープ/ご飯

夕食

寄せ鍋/煮豆腐
青梗菜の中華風/ご飯



昼食



夕食

14
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	60.3g
脂質	39.7g
炭水化物	261.1g
塩分	6.7g

朝食

葱だし巻き/厚揚げと春雨の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホワイトカレー/ほうれん草バターソー
ピーチミルクゼリー

夕食

ソイの磯部焼き/チリポテト
キャベツとツナ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

11
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	60.0g
脂質	36.4g
炭水化物	240.4g
塩分	7.3g

朝食

竹輪のちりめん和え
ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

メヌケの煮付け/厚揚げそぼろ炒め
カリフラワーのマリネ/汁物/ご飯

夕食

コロッケのクリームソース
鶏肉と大豆のトマト煮/山くらげ干瓢和え/ご飯



昼食



夕食

15
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1545kcal
タンパク質	56.6g
脂質	46.5g
炭水化物	240.5g
塩分	6.5g

朝食

いわしのつみれ/ひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉とごぼうの甘辛煮/胡麻味噌おから
畑菜の人参金平/汁物/ご飯

夕食

鶏の中華風照焼き/茄子ミートソース
もやしの和え物/ご飯



昼食



夕食

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
3/16(月)~3/23(月)



16 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1552kcal
タンパク質	60.3g
脂質	43.8g
炭水化物	244.6g
塩分	6.6g

朝食 がんもと人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭の幽庵焼き/若竹煮
さつま芋と豆のサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 牛カルビ/たこザンギ
菜の花の和風和え/ご飯



20 (金/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	60.9g
脂質	46.1g
炭水化物	248.5g
塩分	6.7g

朝食 練り物の炊き合わせ
厚揚げと豚肉の旨煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 串なし焼き鳥/蓮根のひじき煮
長芋の柚子かつお和え/汁物/ご飯

夕食 さばの味噌煮/じゃが芋の土佐炒め
小松菜キャップ 和え/ご飯



17 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1504kcal
タンパク質	59.5g
脂質	37.7g
炭水化物	245.4g
塩分	10.6g

朝食 田舎煮/お魚だんごの炊き合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐+甘辛そぼろ/里芋と豚肉の味噌煮
小松菜のしりしり和え/すまし汁/ご飯

夕食 豚骨ラーメン/厚揚げのソース煮込み
オクラの搾菜和え



21 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	56.8g
脂質	53.3g
炭水化物	243.9g
塩分	5.7g

朝食 厚焼玉子/中華風炊き合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉+野菜+カレー/イカと彩り野菜カツ
オクラのマヨ和え/コンソメスープ/ご飯

夕食 肉豆腐/里芋と鶏肉の照り煮
法蓮草の和え物/ご飯



18 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1482kcal
タンパク質	58.0g
脂質	32.1g
炭水化物	253.3g
塩分	6.9g

朝食 巾着の炊き合せ/人参の炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉団子の酢豚風/ぜんまいと高野の煮物
ほうれん草ナムル/中華スープ/ご飯

夕食 赤魚の煮付け/じゃがミート
山菜の人参マリネ/ご飯



22 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	58.7g
脂質	35.7g
炭水化物	261.4g
塩分	6.4g

朝食 角揚げと舞茸人参の煮物
ほっこりかぼちゃ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の葱ソース(ムネ肉)/さつま芋の味噌
キャベツのタルタル/汁物/ご飯

夕食 白身魚の生姜煮/茄子と椎茸そぼろ
白菜のツナ和え/ご飯



19 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	59.9g
脂質	36.1g
炭水化物	264.1g
塩分	7.5g

朝食 いなりの盛合せ/かぼちゃと枝豆の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鰯トマト煮込み/明太子パスタ
ハムフレンドサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食 牛肉と麩の煮物/竹輪の野菜あんかけ
インゲン菜種和え/ご飯



23 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	60.4g
脂質	38.6g
炭水化物	248.9g
塩分	7.1g

朝食 高野炊き合せ/牛蒡と薩摩揚げの金平
汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらこの青紫蘇香味焼き/じゃが芋のほくほく煮
畑菜のごま和え/すまし汁/ご飯

夕食 豚肉の練り味噌かけ
春雨と野菜のそぼろ炒め/洋風卵の花/ご飯



3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
3/24(火)～3/31(火)



24
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1476kcal
タンパク質	60.5g
脂質	38.8g
炭水化物	236.5g
塩分	9.7g

朝食 枝豆がんもの盛合せ
麩の卵がらめ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 山菜そば/厚揚げの味噌煮
インゲンの和風サラダ

夕食 ぶり大根/里芋の甘酢あんかけ
小松菜がカラダ/すまし汁/ご飯



昼食



夕食

28
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1625kcal
タンパク質	58.4g
脂質	53.5g
炭水化物	244.0g
塩分	7.8g

朝食 鶏ごぼういなり/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 おろしハッピー/茄子と竹輪の煮物
青梗菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 もつ鍋風/餃子
キャベツサラダ/ご飯



昼食



夕食

25
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	57.1g
脂質	42.9g
炭水化物	264.1g
塩分	5.4g

朝食 しんじょうの炊き合わせ
はんぺんの和風煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの塩焼き/かぼちゃ豆そぼろ
菜の花の白和え/汁物/ご飯

夕食 肉はさみ天ぷら/人参しりしり
さつま芋の甘露煮/ご飯



昼食



夕食

29
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1500kcal
タンパク質	56.2g
脂質	39.4g
炭水化物	243.1g
塩分	7.8g

朝食 彩りつくね/はんぺん蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 親子丼/ぜんまい炒め煮
ほうれん草の和えもの/すまし汁

夕食 メヌケの味噌煮/つみれのあんかけ
里芋クリームサラダ/ご飯



昼食



夕食

26
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	60.8g
脂質	44.7g
炭水化物	235.9g
塩分	6.2g

朝食 白身魚団子の炊き寄せ
角揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の竜田揚げ/刻み昆布の炒り煮
しる菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 豚カルビ/麻婆豆腐
カラカラサラダ/ご飯



昼食



夕食

30
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1621kcal
タンパク質	57.4g
脂質	51.5g
炭水化物	247.7g
塩分	6.4g

朝食 あじ塩焼/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハムエッグフライ/白菜のクリーム煮
さつま芋とブロッコリーサラダ/ごはん/ご飯

夕食 豚肉のごま焼き/卵の花炒り
小松菜の野菜ドレ/ご飯



昼食



夕食

27
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	60.9g
脂質	30.8g
炭水化物	262.8g
塩分	7.0g

朝食 だし巻き(かにかま)
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの梅かつお焼き/大根と練り物の煮物
うまい菜もやし和え/すまし汁/ご飯

夕食 牛すじカレー/ハーブチキン
フルーツゼリー



昼食



夕食

31
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1510kcal
タンパク質	58.4g
脂質	38.8g
炭水化物	249.6g
塩分	6.1g

朝食 大根の炒め物/かぼちゃと花しんじょうの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩焼き鳥/ピーマン
長芋のハムマリネ/すまし汁/ご飯

夕食 ソイの味噌マヨ焼き/じゃが芋のミルク煮
オクラの土佐和え/ご飯



昼食



夕食