

# 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)



hina-matsuri

## 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	57.4g
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 牛肉丼-/かぼちゃのこってり煮  
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  
高野とじやこの卵とじ/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  
ほうれん草と蒲鉈の和え物/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 さばのおりソース/里芋と鶏肉の粒煮  
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  
ブロッコリー・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 摺製豆腐/蓮根と花しんじの炊き合せ  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 パンフキンシチュ-/小松菜バターテー<sup>ト</sup>  
カリフラワー・オーロラソース/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  
白菜と蒲鉈の和え物/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/コソソメスープ/ご飯

夕食 赤魚の味噌煮/さつま芋の肉じゃが風  
おうレンソウミルクドレ/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)



hina-matsuri

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  
うまい菜の姫菜筍の和え物/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

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/豚じやが  
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/塩じやこの卵とじ  
山菜の和え物山椒風味/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

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  
鶏肉と豆のトマト煮/山くらげ干瓢和え/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 チーズ入りミニポーリングセーザーと野菜リテー  
さつま芋のれいん/煮/コリスムーブ/ご飯

夕食 さわらの香草焼き/洋風切干大根煮  
ブロッコリーのツナ和え/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  
がぼちゃのいご煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイのムニエル/ジェノベーゼ  
ハムポテトサラダ/コリスムーブ/ご飯

夕食 豚のオイスター炒め/大根と油揚げの煮物  
うまい菜の野菜ドレ/ご飯



昼食



夕食

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テー  
ピーチミルクゼリー

夕食 ソイの磯部焼き/チリポテト  
キャベツと柚子ゆず和え/汁物/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/胡麻味噌わから  
畠菜の人参金平/汁物/ご飯

夕食 鶏の中華風照焼き/茄子ミートロース  
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)



hina-matsuri

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



昼食

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

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



昼食

朝食 田舎煮/お魚だんごの炊き合せ  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐狩-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

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



昼食

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/中華ト- /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



夕食

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



昼食

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 鯖トマト煮込み/明太子パスタ  
ハムフレンチサラダ/コソムスープ/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



夕食

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  
小松菜ケチャップ 和え/ご飯



昼食



夕食

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/中華風筍炊合せ  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ローリエパクリー煮/イカと彩り野菜カツ  
オクラのマヨ和え/コソムスープ/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



昼食



夕食

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)/さつ芋のぼう煮  
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



昼食



夕食

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/セロリとモヤシの金平  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらの青唐草香味焼き/じゃが芋のぼくぼく煮  
春菜のごま和え/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



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  
3/24(火)~3/31(火)



hina-matsuri

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



昼食

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  
小松菜がんまうら/すまし汁/ご飯



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



昼食

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



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



昼食

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  
しろ菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 豚カルビ/麻婆豆腐  
カリフラワーサラダ/ご飯



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



昼食

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  
うまい葉もやし和え/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



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



昼食

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 おろしハバゲー/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



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



昼食

朝食 彩りつけ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



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



昼食

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/白菜のクリーミー煮  
さつま芋とブロッコリーサラダ/ヨリトマト/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



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



昼食

朝食 大根の炒め物/かぼちゃと花しんじょの煮物  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩焼き鳥/ピーフン  
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  
おかの土佐和え/ご飯



夕食