

昼食献立表

2026年

3月1日～3月31日

行事食

3日(火) ひな祭り

1日(日)

麻婆豆腐

じゃが芋とツナの煮っころがし

マカロニサラダ

ワカメスープ

御飯

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
焼きそば	散らし寿司	魚の塩麹焼き	チキンカツ	牛肉の卵とじ	魚の南蛮
高菜炒め	袋煮	炒り豆腐	ブロッコリーのカレーマヨ炒め	ナス田楽	厚揚げのエノキ煮
大豆とツナのサラダ	菜の花のかすみ和え	おかか和え	春雨サラダ	しめじのポン酢和え	切干と菜の花のサラダ
椎茸の味噌汁	あさりの味噌汁	大根の味噌汁	かぼちゃの味噌汁	すまし汁	ワカメの味噌汁
御飯	桜餅	御飯	御飯	御飯	御飯

8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
チンジャオロース	タラのパン粉焼き	ささみの磯香揚げ	シチュー	魚のピカタ	アジフライ
大学芋	肉団子のケチャップ煮	フキと厚揚げの炒り煮	マカロニソテー	白菜の中華炒め	チャブチェ風
クラゲの酢の物	ゴマ和え	ポテトサラダ	ピーナッツ和え	オクラとなめ茸の和え物	源平なます
すまし汁	かき玉汁	なめこの味噌汁	フルーツ	コンソメスープ	ワカメの味噌汁
御飯	御飯	御飯	ピース御飯	御飯	御飯

14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
鶏のこってり煮	魚の酢豚風	鶏のレモン焼き	魚の生姜煮	回鍋肉	肉じゃが
イカとアスパラの炒め物	切干大根	人参しりしり	かぼちゃのきんぴら	炊き合わせ	ビーフン
辛子和え	おかか和え	ぬた和え	貝柱の酢の物	春雨の辛子マヨサラダ	ひじきサラダ
すまし汁	ナスの味噌汁	エノキの味噌汁	キャベツの味噌汁	かき玉汁	なめこの味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)
魚のあんかけ	ハンバーグ	魚の幽庵焼き	プルコギ風	豚肉と厚揚げのカレー炒め	白身フライ
きんぴら	もやしとニラのチャンプルー	ナスとピーマンの炒め物	かぼちゃ煮	ふろふき大根	ピーマンとじゃが芋のオイスター炒め
ツナサラダ	青菜と桜エビのお浸し	キャベツのしば漬け和え	クラゲの酢の物	菜の花のお浸し	もやしの中華和え
オクラの味噌汁	コンソメスープ	さつま芋の味噌汁	ワカメスープ	椎茸の味噌汁	すまし汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
肉うどん	魚と大根の煮付け	豚の生姜焼き	チキン南蛮	チキンカレー	瓦そば
じゃこじゃが	レンコンのきんぴら	ブロッコリーのオリーブ炒め	ナポリ風スパゲッティ	かぼちゃコロッケ	ちくわの天ぷら
青菜の磯和え	小松菜の梅とろろ昆布和え	ポテトサラダ	大豆サラダ	コールスロー	小松菜のしらす和え
つゆ	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	ワカメスープ	フルーツ	つゆ
ゆかり御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	生姜御飯

商品の都合により、献立が変更することがあります。

昼食は午後2時までにお召し上がりください。

(有)ゴールデン・エイジ・サービス

TEL 255-2005