2026年3月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	米飯 味噌汁(玉葱･あさり) ます塩焼き 白菜とﾎｳﾚﾝ草の二色和え 牛乳	米飯 味噌汁(卵･椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布･揚げ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(なす・貝割れ) 高野たまご巻き ほうれん草のソテー 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜･しめじ) 肉団子(ゆず風味) かぶの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(ふき･若布) ぎせい豆腐 さつま揚げの炒り煮 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐･大根菜) キャベツの炒め物 切干大根の煮物 牛乳
昼	米飯 ワカメスープ 豚肉となすのみそ炒め れんこんの甘酢がらめ トマトとアスパラのドレ和え フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) さわらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め トマトの甘酢和え フルーツ(みかん缶)	散らし寿司 味噌汁(うまい菜・おつゆ麩) 豚肉の生姜焼き 茶碗蒸し さくらゼリー	米飯 味噌汁(えのき・ねぎ) 白身魚のフライ 厚揚げと根菜の甘辛煮 レタスと玉ねぎのサラダ フルーツ(パイン)	きしめん 茄子の味噌そぼろあん ビタミンゼリー	チキンカレー コンソメスープ(はんぺん・ﾊﾟｾﾘ) カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(小松菜･えのき茸) ますの豆乳クリーム煮 麻婆春雨 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ フルーツ(グレープフルーツ)
夕	米飯 味噌汁(キャベツ･揚げ) さばの塩焼き 水餃子 大根の塩麹漬け	米飯 味噌汁(牛蒡･人参) とりのパン粉焼き 大根とイカの煮物 ワカメと菜の花の中華和え	米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) ほきの幽庵焼き がんもと冬瓜の含め煮 春菊のからし醤油	米飯 味噌汁(大根・しろな) 回鍋肉 白滝の炒り煮 ブロッコリードレ和え	米飯 味噌汁(絹さや･あさり) かに入り卵蒸し 大豆トマト煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁(冬瓜・ﾓﾛﾍｲﾔ) ほっけ塩焼き ごぼうの炒め煮 白菜ごま和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布･小葱) 鶏肉のみそ焼き 芋金平 ほうれん草の菜種和え
栄養価	エネルギー 1722kcal 食塩 7.1g たんぱく質 69.8g 炭水化物 276.4g 脂質 44.3g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1753kcal 食塩 6.5g たんぱく質 67.6g 炭水化物 284.8g 脂質 46.2g 食物繊維 26.2g	エネルギー 1735kcal 食塩 7.4g たんぱく質 74g 炭水化物 277.6g 脂質 42g 食物繊維 21.3g	エネルギー 1714kcal 食塩 7.2g たんぱく質 65.4g 炭水化物 282.7g 脂質 41.1g 食物繊維 22g	エネルギー 1752kcal 食塩 6.7g たんぱく質 59.8g 炭水化物 277.5g 脂質 47.6g 食物繊維 19.8g	エネルギー 1682kcal 食塩 7.3g たんぱく質 65.1g 炭水化物 284.8g 脂質 38.4g 食物繊維 23.6g	エネルギー 1699kcal 食塩 6.5g たんぱく質 65.6g 炭水化物 287.9g 脂質 37.2g 食物繊維 21.8g
	8	9	10	11	12	13	14
朝	米飯 味噌汁(白菜･揚げ) オムレツ オクラの和え物 牛乳	米飯 味噌汁(ふき) すりみと冬瓜煮物 もやしの梅和え 牛乳	米飯 味噌汁(揚げ・かぶ菜) チキンオムレツ 切干大根煮 牛乳	米飯 味噌汁(卵･葱) なすの中華炒め とろろ芋 牛乳	米飯 味噌汁(大根･なめこ) 出し巻き玉子 もやしのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・貝割) 炒りどうふ 菜の花のからし和え 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜･揚げ) ミートボール(甘酢) 白菜のごま和え 牛乳
昼	米飯 味噌汁(豆腐･畑菜) 照り焼きチキン 花野菜のうま煮 コールスロー フルーツ(バナナ)	豚丼 味噌汁(牛蒡･つみれ) チンゲン菜のソテー 白菜のしその実和え ミルクプリン	米飯 味噌汁(玉葱･しめじ) あじフライ かぶの煮物 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ(キウイ)	塩ラーメン さつま芋の甘煮 フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(はんぺん･大根葉) たらのムニエル 野菜のケチャップ炒め カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(南瓜・しめじ) ご当地から揚げ(和歌山) つきこんにゃくの炒り煮 豆サラダ フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 中華スープ(かにかま･ワカメ) ほうれん草のキッシュ 揚げなすのコンソメ炒め マリネ フルーツ(白桃缶)
夕	米飯 味噌汁(もやし･人参) たらの蒸し焼き こんにゃくと豚肉のピリ辛煮 レタスサラダ	米飯 味噌汁(とろろ昆布･葱) 揚げ出し豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのドレ和え	米飯 味噌汁(豆腐･絹さや) 蒸し鶏の香味ソース 南瓜の含め煮 いんげんのタラマヨ和え	米飯 味噌汁(しろな・えのき茸) ぶりの照り焼き 白菜のくず煮 ひじきのゆかり和え	米飯 味噌汁(揚げ･いんげん) 鶏と野菜の炊き合わせ 春巻き オクラのとびっこ和え	米飯 味噌汁(玉葱･畑菜) 野菜しんじょう イカと大根の煮物 スナップえんどうのドレ和え	米飯 味噌汁(大根･絹さや) 鶏肉の塩こうじ焼き チャプチェ 小松菜のなめ茸和え
栄養価	エネルギー 1721kcal 食塩 6.9g たんぱく質 66.4g 炭水化物 267.1g 脂質 49.6g 食物繊維 21g	エネルギー 1769kcal 食塩 6.7g たんぱく質 64g 炭水化物 285g 脂質 47.1g 食物繊維 21g	エネルギー 1715kcal 食塩 6.6g たんぱく質 57.8g 炭水化物 284.2g 脂質 44.4g 食物繊維 22.1g	エネルギー 1674kcal 食塩 6.5g たんぱく質 63.8g 炭水化物 262.5g 脂質 46.7g 食物繊維 17.5g	エネルギー 1729kcal 食塩 7.2g たんぱく質 68.9g 炭水化物 277.7g 脂質 44g 食物繊維 20.4g	エネルギー 1730kcal 食塩 7g たんぱく質 58.5g 炭水化物 288.6g 脂質 43.6g 食物繊維 23.6g	エネルギー 食塩 たんぱく質 炭水化物 脂質 食物繊維
	15	16	17	18	19	20	21
朝	米飯 味噌汁(芋･畑菜) 納豆 いんげんの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(里芋･若布) スクランブルエッグ 菜の花の和え物 牛乳	米飯 味噌汁(麩･絹さや) 鶏ひき肉の信田煮 なすのおかか和え 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱･揚げ) ふんわり蒸し ｶﾘﾌﾗﾜｰのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・しろな) 納豆 冬瓜の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(大根菜・卵) 高野豆腐の含め煮 もやしとｴﾋﾞのごま風味炒め 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ･つみれ) ぶりの照り焼き チンゲン菜のソテー 牛乳
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布･えのき茸) ジンギスカン風 ふろふき大根 キャベツサラダ フルーツ(パイン)	梅しらすご飯 味噌汁(しめじ･貝割) 白身魚のフライ れんこんのごまみそ炒め 白菜の大葉和え 卯の花 桃まんじゅう	米飯 味噌汁(いんげん･えのき茸) 豆腐とえびのあんかけ 焼き餃子 もやしの和え物 フルーツ(グレープフルーツ)	ねばねばにゅうめん 南瓜のそぼろあんかけ フルーツ(バナナ)	とりめし丼 けんちん汁 茄子としめじの炊き合わせ フルーツ(オレンジ)	米飯 中華スープ(はんぺん・青葱) 赤魚の胡麻味噌漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの梅和え レモンゼリー	米飯 味噌汁(ほうれん草･若布) 豚肉のオイスター炒め ふきの炒り煮 野菜サラダ フルーツ(バナナ)
夕	米飯 味噌汁(麩･葱) 赤魚の焼き浸し 金平ごぼう 葉野菜のおかか和え	米飯 味噌汁(豆腐･揚げ) 鶏肉のトマトソースかけ 野菜のコンソメ炒め きゅうりと若布の辛子あえ	米飯 味噌汁(さつま芋) さばの塩焼き ほうれん草のバターソテー ポン酢長芋	米飯 味噌汁(とろろ昆布･葱) 豚肉のつけ焼き 白菜のｶﾚｰｿﾃｰ 菜の花わさび和え	米飯 味噌汁(ﾓﾛﾍｲﾔ･椎茸) 千草焼き ピーマンの味噌炒め 豆のごま和えサラダ	米飯 味噌汁(玉葱･人参) 麻婆豆腐 南瓜天ぷら オクラのツナ和え	米飯 味噌汁(麩・大根菜) 赤魚のムニエル こんにゃく炒め 大根のおろし和え
栄養価	エネルギー 1710kcal 食塩 7.2g たんぱく質 65.1g 炭水化物 287.7g 脂質 39.9g 食物繊維 26.2g	エネルギー 1740kcal 食塩 7.3g たんぱく質 63g 炭水化物 293.6g 脂質 41.7g 食物繊維 23.1g	エネルギー 1727kcal 食塩 7.2g たんぱく質 71g 炭水化物 283.4g 脂質 41.6g 食物繊維 20.2g	エネルギー 1674kcal 食塩 7g たんぱく質 60.7g 炭水化物 263.1g 脂質 48g 食物繊維 23g	エネルギー 1709kcal 食塩 7g たんぱく質 67.4g 炭水化物 276.2g 脂質 42.3g 食物繊維 23.2g	エネルギー 1708kcal 食塩 7.2g たんぱく質 73.9g 炭水化物 287.2g 脂質 35.3g 食物繊維 20.3g	エネルギー 1648kcal 食塩 6.5g たんぱく質 65.8g 炭水化物 269.7g 脂質 39.8g 食物繊維 19.3g
	22	23	24	25	26	27	28
朝	米飯 味噌汁(とろろ昆布･葱) オムレツ 白菜のタラコ和え 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ･若布) つくね オクラのおかか和え 牛乳	米飯 味噌汁(麩･絹さや) さばと大根の煮物 なめことろろ 牛乳	米飯 味噌汁(つみれ･えのき茸) ひじきの煮物 小松菜のツナ和え 牛乳	米飯 味噌汁(なす･玉葱) 松風焼き オクラの生姜和え 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜･しろな) 納豆 白菜のなめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ･葱) オムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの甘辛炒め 牛乳
昼	米飯 味噌汁(畑菜･椎茸) あじの南蛮漬け 肉団子のケチャップ煮 キャベツの和風サラダ フルーツ(マンゴー)	ハヤシライス 春雨スープ レタスサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(卵・うまい菜) 鶏肉の治部煮 豆腐しゅうまい ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのドレ和え フルーツ(パイン)	きつねそば なすの生姜煮 フルーツ(キウイ)	米飯 とん汁 ほっけのマヨ焼き カリフラワーのドレ和え フルーツ(バナナ)	米飯 清し汁(若布･絹さや) 豚肉の生姜味噌焼き 小松菜の炒め物 大根の和風サラダ グレープゼリー	米飯 味噌汁(オクラ･はんぺん) 絹厚揚げのかにあんかけ 冬瓜とあさりの煮物 キャベツの塩こうじ漬け フルーツ(マンゴー)
夕	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 鶏といんげんの中華炒め さつま芋のバター煮 チンゲン菜のなめたけ和え	米飯 味噌汁(チンゲン菜・もやし) ほきの香味焼き じゃが芋のカレー煮 厚揚げと白菜の酢味噌和え	米飯 味噌汁(はんぺん･葱) 焼肉 がんもの含め煮 もずく酢	米飯 味噌汁(ﾓﾛﾍｲﾔ・大根) さばの塩焼き 野菜炒め マセドアンサラダ	米飯 味噌汁(麩･とろろ昆布) 揚げ豆腐のえびあんかけ ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳとあさり中華炒め もやしの梅おかか	米飯 味噌汁(里芋･大根菜) 赤魚の煮つけ 金平牛蒡 コールスローサラダ	米飯 味噌汁(卵・畑菜) 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 菜の花の柚子みそ風味
栄養価	エネルギー 1694kcal 食塩 6.9g たんぱく質 64.9g 炭水化物 291g 脂質 36.5g 食物繊維 20.2g	エネルギー 1692kcal 食塩 6.6g たんぱく質 64.4g 炭水化物 287.2g 脂質 37.8g 食物繊維 20.1g	エネルギー 1704kcal 食塩 6.9g たんぱく質 68.3g 炭水化物 277.4g 脂質 41.2g 食物繊維 19.8g	エネルギー 1712kcal 食塩 7.3g たんぱく質 66.7g 炭水化物 257.3g 脂質 52.2g 食物繊維 21.4g	エネルギー 1703kcal 食塩 6.2g たんぱく質 69.2g 炭水化物 275g 脂質 42.1g 食物繊維 20g	エネルギー 1691kcal 食塩 6.5g たんぱく質 65.5g 炭水化物 275.8g 脂質 42.7g 食物繊維 22.8g	エネルギー 1688kcal 食塩 7.2g たんぱく質 60.7g 炭水化物 288g 脂質 37.6g 食物繊維 22.4g
	29	30	31	32	33	34	35
朝	米飯 味噌汁(とろろ昆布･絹さや) 豆腐の炒め煮 小松菜と白菜の和え物 牛乳						
昼	米飯 味噌汁(玉葱・麩) 卵ときくらげの炒め物 中華なす もやしのナムル フルーツ(オレンジ)						
夕	米飯 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜･揚げ) ますのムニエル コンニャクの炒り煮 春菊のごま和え						
栄養価	エネルギー 1680kcal 食塩 7.3g たんぱく質 64.5g 炭水化物 271g 脂質 44.2g 食物繊維 23g	エネルギー 食塩 たんぱく質 炭水化物 脂質 食物繊維	エネルギー 食塩 たんぱく質 炭水化物 脂質 食物繊維	エネルギー 食塩 たんぱく質 炭水化物 脂質 食物繊維	エネルギー 食塩 たんぱく質 炭水化物 脂質 食物繊維	エネルギー 食塩 たんぱく質 炭水化物 脂質 食物繊維	エネルギー 食塩 たんぱく質 炭水化物 脂質 食物繊維