

# 令和8年 3月分 献立予定表

栄 養 課

月	火	木	金	土
<b>2日</b> (535kcal   塩分3.0g) 菜の花蒸し 煮物 漬物・味噌汁 果物	<b>3日</b> (594kcal   塩分3.1g) <b>おもてなし食</b> ひな祭りのランチメニューです お楽しみに♪	<b>5日</b> (541kcal   塩分2.1g) 魚のチーズ焼き 和え物 漬物・味噌汁 果物	<b>6日</b> (591kcal   塩分3.3g) 揚げ魚のみぞれ和え 煮物 漬物・味噌汁 果物	<b>7日</b> (539kcal   塩分2.8g) 中華風旨煮 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト
<b>9日</b> (502kcal   塩分2.3g) 魚の和風ステーキ サラダ 漬物・味噌汁 果物	<b>10日</b> (589kcal   塩分3.5g) 豆腐の野菜あんかけ 和え物 漬物・味噌汁 果物	<b>12日</b> (522kcal   塩分2.0g) 鶏のパプリカ焼き 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	<b>13日</b> (515kcal   塩分2.5g) 魚のレモン醤油焼 入り豆腐 漬物・味噌汁 果物	<b>14日</b> (536kcal   塩分3.0g) 握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物
<b>16日</b> (513kcal   塩分2.1g) 魚の味噌煮 酢の物 漬物・かきたま汁 果物	<b>17日</b> (532kcal   塩分2.7g) 魚の焼き浸し 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	<b>19日</b> (514kcal   塩分3.6g) 麻婆豆腐 サラダ 漬物・スープ 果物	<b>20日</b> (527kcal   塩分2.5g) きのこのそぼろ丼 サラダ 漬物・味噌汁 果物	<b>21日</b> (538kcal   塩分2.2g) 鶏の唐揚げ 和え物 漬物・味噌汁 果物
<b>23日</b> (535kcal   塩分1.4g) がんもどき サラダ 漬物・味噌汁 果物	<b>24日</b> (537kcal   塩分2.5g) 魚のチリソース炒め ナムル 漬物・スープ 果物	<b>26日</b> (536kcal   塩分3.0g) 握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	<b>27日</b> (576kcal   塩分3.4g) 豚肉のホイル蒸し 酢の物 漬物・スープ ヨーグルト	<b>28日</b> (523kcal   塩分3.0g) 魚とじゃが芋の煮物 和え物 漬物・味噌汁 果物
<b>30日</b> (533kcal   塩分2.8g) カレーライス サラダ 漬物・スープ ヨーグルト	<b>31日</b> (495kcal   塩分3.2g) 和風ミートローフ サラダ 漬物・味噌汁 果物			

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

3月は昼夜の気温差や気圧変化により、特に気象病になりやすい時期です。

ビタミン類などの栄養がたっぷり含まれている旬の食材を取り入れて、体調管理をしっかり行いましょう。