いつきの里／ウィズ

令和８年3月献立表

3月

●3月11日（水）ご当地バイキング（関東地方編）笠間いなり　いもフライ　わらじカツ　ぎょうざ　サンマーメン　けんちんそば　いちご

※写真はイメージになります。

【茨城県】
けんちんそば（ミニ）
笠間いなり
【栃木県】
いもフライ
ぎょうざ
いちご
【埼玉県】
わらじカツ
【神奈川県】
サンマーメン（ミニ）

※サンマーメンとは、豚肉と野菜を炒めてとろみをつけたあんをかけたラーメンです。
※いもフライは、じゃがいもを使用しています。
※本来のわらじカツは、薄く大きなカツですが、食べやすい大きさにカットしています。

1(日)

朝食	ご飯 みそ汁（油あげ　小松菜　玉ねぎ） 焼さば ちくわ 三色煮豆 ヤクルト	エネルギー 545kcal
昼食	ご飯 ■鶏肉のチーズ焼きと春キャベツのゆかり和え（キャベツ　ゆかり） かぶとえびの中華風煮（えび　かぶ　大根　にんじん　グリンピース）	エネルギー 705kcal
夕食	ご飯 めかじきのフライと温野菜（大根　いんげん） 肉豆腐（牛肉　豆腐　ごぼう　にんじん　干しいたけ　グリンピース）	エネルギー 744kcal

2(月)

朝食	ご飯 みそ汁（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ねぎ） 明太子 かにかま 昆布佃煮 納豆	エネルギー 472kcal
昼食	ご飯 豚肉のつけ焼きと生野菜（キャベツ　紫キャベツ） 糸こんにゃくの玉子とじ（干エビ　卵　糸こんにゃく　にんじん　グリンピース）	エネルギー 742kcal
夕食	チキンライス（米　鶏肉　にんじん　玉ねぎ　グリンピース） 春巻きと温野菜（ブロッコリー） まいたけスープ（チンゲン菜　まいたけ　豆腐）	エネルギー 745kcal

3(火)

朝食	テーブルロール セサミパン ジャム ペンネソテー（ペンネ　ベーコン　ピーマン　玉ねぎ） 牛乳 ■旬のかんきつ	エネルギー 671kcal
昼食	牛肉ちらし（米　牛肉　玉ねぎ　にんじん　枝豆　桜でんぶ　卵） 白菜と五目あげ和え（白菜　五目揚げ　かいわれ） みそ汁（なめこ　京ねぎ） ■ひなあられ	エネルギー 573kcal
夕食	ご飯 さけのつつみ焼き（さけ　しめじ　しいたけ　パプリカ　玉ねぎ） じゃがいものそぼろ煮（豚肉　じゃがいも　にんじん　グリンピース）	エネルギー 698kcal

4(水)

朝食	ご飯 赤だし（なめこ　玉ねぎ　わかめ） ソーセージ 高野煮 ハリハリ漬け ヤクルト	エネルギー 480kcal
昼食	ご飯　紅茶ゼリー 鶏肉の甘酢あんかけ（玉ねぎ　パプリカ　ピーマン　干しいたけ） もやしのごま和え（ちくわ　もやし　にんじん　みつば　ごま）	エネルギー 785kcal
夕食	ご飯 さばのカレーしょうゆ焼きと温野菜（ブロッコリー　さつまいも） かみかみサラダ（ごぼう　にんじん　さきいか　コーン　きゅうり　ごま）	エネルギー 745kcal

5(木)

朝食	テーブルロール あんパン ハムエッグと温野菜（ブロッコリー） コーヒー チーズ	エネルギー 471kcal
昼食	麦ご飯（米　押し麦） ミニきしめん（きしめん　ねぎ　かまぼこ） さわらのごま焼き 大根きんぴら（ごま　大根　にんじん　じゃこ天）	エネルギー 630kcal
夕食	ご飯 チンジャオロースー（牛肉　玉ねぎ　ピーマン　たけのこ　パプリカ） しゅうまいと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 745kcal

6(金)

朝食	ご飯 みそ汁（豆腐　白菜　えのき　ねぎ） ごぼうのそぼろ煮（鶏肉　ごぼう　にんじん） じゃこ天 きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 503kcal
昼食	ご飯 ポークピカタと温野菜（ブロッコリー　かぼちゃ） かぶの梅肉和え（ちりめん　梅干し　かぶ　大根　きゅうり）	エネルギー 744kcal
夕食	えびピラフ（えび　玉ねぎ　ミックスベジタブル） ラタトゥイユ（トマト　なす　パプリカ　にんじん　玉ねぎ） コーンスープ（コーンクリーム　牛乳）	エネルギー 635kcal

7(土)

朝食	ツナロール（パン　ツナ　きゅうり） ジャムデニッシュ コーヒー パイン缶 ヨーグルト	エネルギー 707kcal
昼食	牛丼（米　牛肉　玉ねぎ　糸こんにゃく　グリンピース） カリフラワーとハムの和え物（ハム　きゅうり　カリフラワー　コーン） 玉子スープ（卵　ねぎ）	エネルギー 736kcal
夕食	ご飯 おでん（牛肉　卵　ちくわ　揚げ豆腐　こんにゃく　大根） 小松菜の納豆和え（納豆　小松菜　にんじん）	エネルギー 722kcal

8(日)

朝食	ご飯 赤だし（なめだけ　わかめ） 焼さけ 野菜天 たくあん のり佃煮	エネルギー 517kcal
昼食	麦ご飯（米　押し麦） 豚肉のしょうが焼きと生野菜（サニーレタス　赤玉ねぎ） 厚揚げの野菜あんかけ（玉ねぎ　にんじん　ピーマン）	エネルギー 722kcal
夕食	ご飯 ポテトオムレツ（卵　合挽　じゃがいも　パプリカ　玉ねぎ　グリンピース　ブロッコリー） ■春キャベツのごま和え（ごま　油あげ　春キャベツ　にんじん　もやし）	エネルギー 743kcal

9(月)

朝食	ごはん みそ汁（油あげ　じゃがいも　えのき　ねぎ） かにかま 焼さば 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 488kcal
昼食	おにぎり（米　紅鮭菜飯の素） かけうどん（うどん　とろろ昆布　かまぼこ　ねぎ） 鶏肉のから揚げと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 703kcal
夕食	ご飯 ちゃんこ風煮物（肉団子　豆腐　白菜　しいたけ　えのき　もやし　ニラ） ☆ツナと新玉ねぎのマヨしょうゆ和え（のり　ツナ　新玉ねぎ　花かつお）	エネルギー 694kcal

10(火)

朝食	テーブルロール 黒糖ツイスト ジャム 野菜炒め（ハム　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　ピーマン） コーヒー ヨーグルト	エネルギー 664kcal
昼食	ご飯　にらまんじゅう わかめスープ（レタス　わかめ） 牛肉と野菜の中華炒め（牛肉　もやし　ピーマン　にんじん） トマトサラダ（トマト　新玉ねぎ　かいわれ）	エネルギー 630kcal
夕食	麦ご飯（米　押し麦） さばのみそ煮と煮物（こんにゃく　里芋） 酢の物（ごま　かにかま　きゅうり　わかめ）	エネルギー 694kcal

11(水)

朝食	お茶漬け 厚焼き玉子 三色煮豆 梅干し ミルミル	エネルギー 468kcal
昼食	バイキング	
夕食	ご飯 マーボー豆腐（合挽　豆腐　たけのこ　干しいたけ　ねぎ） 鶏肝のしぐれ煮（鶏肝　チンゲン菜　にんじん）	エネルギー 711kcal

12(木)

朝食	テーブルロール プチパン ジャム オムレツと温野菜（ブロッコリー） ミルクポトフ（牛乳　ウインナー　大根　キャベツ　玉ねぎ　にんじん） ジョア	エネルギー 649kcal
昼食	麦ご飯（米　押し麦） さばフライと生野菜（大根　水菜　赤ピーマン　わかめ） ポークビーンズ（豚肉　大豆　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　グリンピース）	エネルギー 736kcal
夕食	ご飯 チキンバーグと温野菜（カリフラワー　かぼちゃ） ごぼうサラダ（かにかま　ごぼう　大根　かいわれ）	エネルギー 794kcal

13(金)

朝食	ご飯 みそ汁（油あげ　大根　小松菜） ごぼうのそぼろ煮（鶏肉　ごぼう　にんじん） かまぼこ たくあん ヤクルト	エネルギー 493kcal
昼食	ハヤシライス（米　牛肉　玉ねぎ　にんじん　しめじ　グリンピース） 豆腐サラダ（豆腐　玉ねぎ　わかめ　レタス　ミニトマト） 野菜ジュース コーヒーゼリー	エネルギー 811kcal
夕食	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと温野菜（なす　アスパラ） さつまいもの煮物（さつまいも　がんも　いんげん）	エネルギー 806kcal

14(土)

朝食	テーブルロール チョコフラワー ハムと野菜の玉子とじ（卵　ハム　キャベツ） コーヒー チーズ	エネルギー 542kcal
昼食	納豆チャーハン（納豆　京ねぎ　ちりめん　にんじん　ねぎ） 肉団子と温野菜（ブロッコリー） ■新玉ねぎとパプリカの甘酢和え（新玉ねぎ　パプリカ　パセリ）	エネルギー 598kcal
夕食	ご飯 ■豚肉と春キャベツのバターじょうゆ炒め（豚肉　キャベツ　ピーマン） もやしのナムル（ごま　にんじん　もやし　きくらげ）	エネルギー 756kcal

15(日)

朝食	ご飯 みそ汁（油あげ　大根　にんじん） いわし佃煮 ごぼう天 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 463kcal
昼食	皿うどん（めん　豚肉　いか　えび　キャベツ　玉ねぎ　きくらげ　にんじん　かまぼこ　チンゲン菜） 盛りサラダ（卵　ハム　ミニトマト　レタス　ブロッコリー） バナナ	エネルギー 705kcal
夕食	ドライカレー（米　合挽肉　玉ねぎ　パプリカ　ピーマン） 蒸し野菜のごまマヨ和え（ごま　ツナ　里芋　にんじん　いんげん） ソフール	エネルギー 791kcal

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。