

2026年 3月 献立表 《 昼食 》

常食 A

グッドエイジクラブ宇都宮

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
御飯 641kcal 味噌汁 豚肉の香味焼 魚の土佐漬け たけのことわかめの煮物 マカロニサラダ マリネ うぐいす豆 せんべい フルーツヨーグルト	《ひな祭り》 568kcal ちらし寿司 すまし汁 天婦羅 卵豆腐 蟹あんかけ 煮物 酢味噌和え 雛あられ 小 ミニロールケーキ	御飯 649kcal 酒粕汁 鶏肉の山賊焼き 麻婆豆腐 ごま金平 サラダ 納豆和え 漬物 蒸しパン フルーツ(いよかん)	御飯 708kcal 味噌汁 油淋鶏(ユーリンチイ) プレーンオムレツ 蒸しシューマイ カレービーフン チーズコールスローサラダ 辛子和え コーヒーゼリー フルーツ(りんご)	御飯 713kcal そうめん汁 モロの竜田揚げ 中華炒め かぼちゃの甘煮 ゆで野菜サラダ 昆布茶和え おからケーキ 白い風船
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
御飯 634kcal 味噌汁 揚げだし豆腐 タンドリーチキン 煮物 コンソメ炒め ごぼうのサラダ 梅肉和え せんべい 杏仁フルーツ	御飯 786kcal 中華スープ 魚のチーズ焼 具沢山厚焼き卵 グリーンサラダ ミニ焼きそば 京うの花 うずら煮豆 フルーツ(オレンジ) ごま団子	御飯 595kcal 味噌汁 八宝菜 魚の味噌焼 切干大根の炒り煮 マリネ 枝豆 昆布佃煮 エクレア ぶどうゼリー	御飯 622kcal 味噌汁 魚のつけ焼き 回鍋肉 じゃが芋とひき肉のカレー炒め 小松菜の煮浸し サラダ 漬物 ピザトースト 甘納豆	御飯 688kcal コンソメスープ ミートローフ 和風スパンテー ホタテ風味フライ カラフルサラダ ふりかけ いちごババロア ロールケーキ
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
カレーライス 679kcal 中華スープ はんぺんフライ 卵ロール ハム野菜サラダ ピクルス 福神漬け プリン フルーツ(パイ)	御飯 694kcal 味噌汁 カツ煮 魚の塩麹漬け焼き 高野豆腐の含め煮 オイスターソース炒め カリフラワーのツナマヨ和え ふりかけ まんじゅう ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 683kcal 味噌汁 ポークチャップ 魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 海藻サラダ チンゲン菜のわさび和え 漬物 黒糖蒸しパン せんべい	御飯 774kcal 中華スープ チキン南蛮タルタルソース 肉かぼちゃ ごぼうサラダ ゆず和え 昆布佃煮 丸ぼうろ フルーツ(オレンジ)	御飯 703kcal きのこうどん たらと春雨の韓国風煮 松風焼き コロッケ ツナサラダ もやし中華風酢の物 珈琲煮豆 メロンムース ミニどら焼き
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
御飯 646kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ 五目厚焼き卵 たけのこのおかか煮 ほうれん草のごま和え 里芋サラダ 漬物 紅茶のシフォンケーキ ピーチゼリー	御飯 719kcal 中華風スープ 鶏肉のレモン風味焼き 豆腐のそぼろ煮 あさりとブロッコリーの卵炒め コーンサラダ 中華春雨サラダ 昆布佃煮 バームクーヘン おしるこ	御飯 612kcal 味噌汁 魚の揚げ煮 卵の花炒り チンゲン菜の辛子和え 野菜のピクルス うぐいす豆 プリン フルーツ(りんご)	御飯 700kcal コンソメスープ メンチカツ 魚の蒲焼き 切干大根の炒り煮 おろし和え ブロッコリーのミモザサラダ 枝豆 フルーツ(オレンジ) メープルアーモンドトースト	御飯 587kcal 味噌汁 豚肉と野菜の味噌炒め 魚の味噌焼 大根のきんぴら ポテトサラダ もやしのゆかり和え ザーサイ まんじゅう マスカットゼリー
30日 (月)	31日 (火)	 <p>●栄養成分(1ヶ月平均)</p> <p>エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.4 g</p>		
御飯 581kcal 味噌汁 アジフライ 刻み昆布の炒り煮 野菜のカレー炒め 菜花の辛子和え 漬物 肉まん 白い風船	御飯 701kcal 中華スープ 千草焼き チキンナゲット 肉じゃが ししゃも甘露煮 にんじんの千切りマリネ キャベツの磯辺和え フルーツ(バナナ) ホットケーキ			

献立は都合により変更になることがあります。