



2026年 3月 メニュー表



	月	火	水	金	土
デイ	2 酢豚 スープ	3 ひなちらし お吸い物 ひなあられ	4 メンチカツ みそ汁	6 鰯のごま味噌がけ 和え物 みそ汁	7 ハヤシライス サラダ
ナイト	焼きそば みそ汁	筑前煮 みそ汁	豚汁 たけのこご飯	オムライス スープ	
デイ	9 なすみそ炒め みそ汁	10 皿うどん 小松菜の中華和え	11 煮魚（赤魚） 和え物 みそ汁	13 白菜と豚肉の炊き 合わせ 酢の物	14 カツサンド スープ デザート
ナイト	牛肉の甘辛炒め みそ汁	三色丼 赤だし	コロケ定食	春巻き 中華サラダ スープ	
デイ	16 野菜炒め みそ汁	17 磯からあげ定食	18 焼魚（鯖） かぼちゃの煮物 みそ汁	2 春分の	21 麻婆豆腐 中華スープ
ナイト	エビチリ スープ	肉うどん定食	アンケートメニュー お好み焼き定食		
デイ	23 焼き鳥丼 みそ汁	24 揚げ白身魚の おろしポン酢がけ みそ汁	25 ロコモコプレート スープ	27 天津飯 春雨スープ	28 ラーメン デザート
ナイト	焼き餃子定食	生姜焼き定食	ムニエル ポテトサラダ スープ	ミックスフライ定 食	
デイ	日本の料理 30 深川めし 焼魚（鮭） みそ汁	31 たらこスパゲッテ ィ サラダ			
ナイト	カレーライス サラダ	肉豆腐 みそ汁 漬け物			

少しずつ暖かくなり、春も近づいてきています。
暖かくなると外出の機会も増えてくると思います。
身体を動かし、しっかりと食事を摂り健康を維持しましょう。

