

ドリーム I 常食 献立だより 2026年3月

パン献立 麵献立 ユニット炊飯 厨房炊飯 3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝			3月3日(火)昼食 ひな祭り	3月13日(金)昼食 がめ煮 【福岡県郷土料理】			抹茶和あんぱん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え カルシウムミルク	
							野菜ジュース	
昼							ごはん 豚かつのおろしあんかけ キャベツと平天の炒め物 味噌汁(しいたけ・人参) のり佃煮	
夕							ごはん あじの香味焼き さむかめと絹揚げの炒め煮 プロコロリーのハンパンドレサダ 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味	
計							エネ 1317 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 37.9 g 食塩 6.13 g	
朝	2	3	4	5	6	7	8	
	ごはん ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 アスパラの大豆ドレサダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	チーフロール 洋風だし巻き卵 チンゲン菜のピーナツ和え 特製ココア	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜の塩しらすドレサダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん プレーンオムレツ(コンツメ) いんげんとコンの鶏ナル和え 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 白菜と平天の麦味噌和え 昆布佃煮 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 千歳焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 牛乳
昼	ごはん 白身魚の煮付け ごぼうと豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て	ごぼろ 白菜と糸昆布の煮物 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 許鶏 れんこんと平天の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て	キーマカレー キャベツと油揚げの白ごま和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し 大根と豚肉の炒め物 スバゲティサラダ 味噌汁(油揚げ)じゃがいも	ごはん 鶏肉のブルコギ キャベツとツナの煮物 赤だし(大根菜・しめじ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め ひじきと油揚げの煮物 プロコロリーとちくわのマヨサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)
夕	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ・大根菜) マンゴー缶	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き キャベツのバジルドレサダ さくら漬	ごはん 赤魚の山椒煮 キャベツと豚肉のソテー 大根と大根菜の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごはん おでん ほうれん草と鶏肉の炒め物 プロコロリーとパプリカのスローサラダ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 大根の生酢 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のブルコギ キャベツとツナの煮物 赤だし(大根菜・しめじ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 三色稲荷の焼き合わせ 白菜と鶏肉のどろみ炒め もやしと和風トレサダ 味噌汁(大根・玉ねぎ)	エネ 1552 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 38.6 g 食塩 5.59 g
計	エネ 1552 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 38.6 g 食塩 5.59 g	エネ 1606 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 43.2 g 食塩 7.29 g	エネ 1332 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 42.3 g 食塩 5.3 g	エネ 1551 kcal 蛋白 52.3 g 脂質 48.8 g 食塩 6.06 g	エネ 1549 kcal 蛋白 66.9 g 脂質 37.8 g 食塩 6.26 g	エネ 1412 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 52.6 g 食塩 7.02 g	エネ 1500 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 45.2 g 食塩 6.54 g	
朝	9	10	11	12	13	14	15	
	ごはん チキンピカタ いんげんのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	牛乳食パン・ジャム チキンナゲット(野菜ソース) 白菜と豚肉のスープ ヨーグルト	ごはん 照り焼き風肉団子 チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜の和え物 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 鶏つみれ プロコロリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん だし巻き卵 白菜とちくわのピリ辛和え 特製ほうじ茶飲料	ごはん 牛乳
昼	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 金時豆煮 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	ごはん 焼きさわらの南蛮漬 絹揚げとグリーンピースの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(大根菜・あさり)	ごぼろ わかめうどん ごぼうの味噌金平 プロコロリーのたらこマヨサラダ	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 玉子豆腐 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)	ごはん ねぎとろ丼 がめ煮【福岡県郷土料理】 かっぱろーとコンのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)いりこ風味	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(マスタードタルソース) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(わかめ・人参) 麦白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 牛乳
夕	ごはん ホッケのたれ焼き やっこ(味噌ダレ) 大根とパプリカのハンパンドレサダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 煮し鶏(洋風香味ソース) 切干大根と豚肉の煮物 キャベツとコンの大葉ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)いりこ風味	ごはん 回鍋肉 かにシウマイ キャベツとしいげんの和え物 味噌汁(もやし・大根)	ごはん 赤魚の魚田(田菜味噌) 大豆とえびの煮物 キャベツとちくわのごまドレサダ すまし汁(おくら・おつゆ)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 味噌汁(花魁) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉とパプリカの炒め物 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 大根とわかめの炒め物 もやしとコンの大葉ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	エネ 1586 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 42.4 g 食塩 5.74 g
計	エネ 1586 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 42.4 g 食塩 5.74 g	エネ 1477 kcal 蛋白 68.2 g 脂質 43.7 g 食塩 6.1 g	エネ 1459 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 41.5 g 食塩 9.08 g	エネ 1549 kcal 蛋白 69.5 g 脂質 45.7 g 食塩 6.84 g	エネ 1531 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 37 g 食塩 7.65 g	エネ 1527 kcal 蛋白 69.2 g 脂質 56.8 g 食塩 6.66 g	エネ 1308 kcal 蛋白 54 g 脂質 40.4 g 食塩 4.97 g	
朝	16	17	18	19	20	21	22	
	ごはん クラランブルエッグ(カチャップ) アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 プロコロリーの鶏ナル和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	チーフロール 豚製豆腐(そぼろあん) もやしとしめじの香味ドレサダ 特製りんごジュース	ごはん カムチーズピカタ いんげんとパプリカのおからサダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	ごはん カンマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(白菜・あさり)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツと平天の大葉ドレサダ 金時豆煮 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) プロコロリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(しろなし・しいたけ)	ごはん 牛乳
昼	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もずく・巻麴)	ごはん 焼きたらの照り焼き 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーとコンのマヨサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん 一口がんも煮物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの炊き合わせ しろなの鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(えのき・キャベツ)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆とこんにゃくの煮物 プロコロリーのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ・いりこ風味)	ごはん さげの南部焼き ほうれん草とベーコンの煮物 とろろ(とろろのたれ) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚肉のオイスター炒め れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(おくら・花魁) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん 牛乳
夕	ごはん ホキのグリル(和風バターソース) 絹揚げと昆布の煮物 うまい菜と平天のハンパンドレサダ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉ロケット(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソー キャベツの和風ドレサダ 味噌汁(大根菜・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと豚肉の炒め物 かっぱろーのアイランドドレサダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 八宝菜 えびシウマイ 味噌汁(もやし・大根菜) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さげの味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・わかめ) 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん いわしの山椒煮 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	エネ 1534 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 42.8 g 食塩 6.97 g
計	エネ 1534 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 42.8 g 食塩 6.97 g	エネ 1553 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 44.1 g 食塩 6.41 g	エネ 1317 kcal 蛋白 62 g 脂質 37.5 g 食塩 5.94 g	エネ 1602 kcal 蛋白 51.9 g 脂質 49.1 g 食塩 7.37 g	エネ 1576 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 46.9 g 食塩 6.61 g	エネ 1401 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 49.4 g 食塩 5.85 g	エネ 1519 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 39.7 g 食塩 7.04 g	
朝	23	24	25	26	27	28	29	
	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしのピーナツ和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん でんふ入りだし巻き卵 大根の香味ドレサダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	牛乳食パン・ジャム 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) じゃがいもと鶏肉のスープ ヨーグルト	ごはん メヌケの生姜煮 プロコロリーと平天の鶏ナル和え 味噌汁(白ねぎ・白菜)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜の香味和え 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん かに玉 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん ポロニアソーゼージ コンポートジュース ヨーグルト	ごはん 牛乳
昼	ごはん 高野豆腐のサイコロ煮 中華スープ(さーサイ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん さわらの照り焼き 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーとコンのマヨサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん 焼き肉 かぼちゃの含め煮 白菜と大根菜のお浸し 味噌汁(絹揚げ・しめじ) 白味噌仕立て	ちらし寿司 小松菜と絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根菜)	チキンカレー ほうれん草とツナのソテー 大根とコンの和風ドレサダ	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め えびつみれの煮物 いんげんとちくわの和え物 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん ぶり大根 金平ごぼう プロコロリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	エネ 1538 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 41.2 g 食塩 7.59 g
計	エネ 1538 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 41.2 g 食塩 7.59 g	エネ 1537 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 45.5 g 食塩 6.11 g	エネ 1506 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 54.3 g 食塩 6.64 g	エネ 1544 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 40.1 g 食塩 7.4 g	エネ 1550 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 40.6 g 食塩 7.11 g	エネ 1476 kcal 蛋白 65.1 g 脂質 38.8 g 食塩 5.67 g	エネ 1327 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 46.9 g 食塩 5.91 g	
朝	30	31	3月24日(火)夕食 菜の花の和え物					
	ごはん だし巻き卵 もやしとしいたけの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん コンパハンキヤラマ ジャーマンかぼちゃ(ベーコン) しろなと鶏肉のトドスープ ヨーグルト						
昼	ごはん 白身魚の煮付け ふかじゃがいも(ウイナー) キャベツとしいげんのごまドレサダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん レモンチキン ひじきと油揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(大根・わかめ)いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス 卵の花 キャベツとパプリカのハンパンドレサダ 味噌汁(大根・わかめ)いりこ風味	ごはん 肉団子の和風あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) はちみつねり梅	ごはん 干草蒸し 里芋と鶏肉の煮物 かっぱろーとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん かれのり(オニオンソース) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(ほうれん草・あさり) 白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	ごはん ふり大根 金平ごぼう プロコロリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	
夕	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・油揚げ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の柚焼 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの中華ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	菜の花の和え物は、華らしい香りほろ苦さが特徴の料理です。菜の花特有のほろ苦さは、春の訪れを感じさせ、後味をさっぱりさせてくれます。色鮮やかな緑色も美しく一品です。春の和え物は素材の味を引き立ててくれる醤油ベースの味付けです。					
計	エネ 1541 kcal 蛋白 50 g 脂質 49.1 g 食塩 7.25 g	エネ 1261 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 38.5 g 食塩 6.35 g						