

令和8年 villa くる 3月 予定献立表

※食材調達の都合により変更することがございます。※お米は比田米を使用しています。

日付	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
朝食	じゃが芋の煮物 青菜と海老の炒め物 ご飯、味噌汁	若布の玉子とじ 野菜のオイスター炒め ご飯、味噌汁	蒸し鶏と野菜の和風炒め 中華風ボトフ ご飯、味噌汁	さつま芋のおから煮 菜の花のオムレツ ご飯、味噌汁	パプリカといんげんの炒り煮 せんまいの煮物 ご飯、味噌汁	インゲンとツナの煮物 ビーフン炒め ご飯、味噌汁	三角豆腐天煮 菜の花と豚肉の炒め物 ご飯、味噌汁
昼食	赤魚の天婦羅おろし大れかけ キャベツと竹輪の煮浸し オクラのおかか和え ご飯、味噌汁	豚肉のトマトソース和え 牛蒡の金平 青菜のぬた ご飯、すまじ	ちらし寿司 鰯のマヨパン粉焼き マセドアンサラダ すまじ	シリアン風 大根サラダ 青菜の白和え ご飯、味噌汁	キーマカレー 福神漬け 牛蒡サラダ ほうれん草のお浸し	メンチカツ 青菜のシーフード炒め ミモザサラダ ご飯、味噌汁	ホッケの照り焼き 南瓜の煮物 切り干し大根の酢の物 ご飯、味噌汁
夕食	鶏団子煮 インゲンと油揚げの煮物 ポテトサラダ ご飯、味噌汁	マスのレモンオイル焼き ブロッコリーべペロンチーノ 蓮根サラダ ご飯、コーンスープ	鶏天の梅だれかけ 洛部煮 切り干し大根の菜種和え ご飯、味噌汁	鯖の生姜ソテー ジャージャーもやし 春野菜サラダ ご飯、味噌汁	鰯の胡麻天婦羅 かに玉ボール おかからの酢の物 ご飯、味噌汁	白身魚の野菜蒸し焼き 蕪とがんものの煮物 玉葱の梅おかか和え ご飯、すまじ	豚肉の錦揚げ 八宝菜 三色お浸し ご飯、味噌汁
日付	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
朝食	葱のオムレツ インゲンと竹輪のカレー醤油炒め ご飯、味噌汁	三色ピーマンとじゃこの炒め物 千草焼きあんかけ ご飯、味噌汁	里芋とひき肉の甘酢炒め 切り干し大根の煮物 ご飯、味噌汁	青菜の卵とじ 炊き合わせ ご飯、味噌汁	牛蒡の生姜煮 インゲンとシーフードの炒め物 ご飯、味噌汁	野菜豆腐煮 星オムレツ ご飯、味噌汁	プロッコリーの炒め物 五目煮 ご飯、味噌汁
昼食	肉豆腐 ジャーマンポテト 昆布サラダ ご飯、味噌汁	肉うどん ブロッコリーと竹輪のサラダ 青菜の磯香和え ご飯	皮なしシュウマイ たこザンギと蕗の煮物 キャベツのツナサラダ ご飯、味噌汁	鰯のチャンチャン焼き 人参とツナの卵炒め 若布サラダ ご飯、すまじ	豆腐と鶏ごぼうのおとし揚げ煮 大根の梅風味サラダ オクラのおかか胡麻和え 焼き込みご飯、味噌汁	ブリの南蛮漬け 春雨と豚肉の甘辛炒め インゲンの黒胡麻サラダ ご飯、味噌汁	ハヤシライス 大根と人参の酢味噌和え 豆と胡瓜のサラダ フルーツ
夕食	鯖の味噌煮 蕪の鶏そぼろあんかけ 青菜の胡麻和え ご飯、すまじ	鰯の黄金焼き 豆腐の中華風葱味噌かけ キャベツとあさりの酢の物 ご飯、すまじ	鰯のしそフライ チジッジャオロースー おかからのサラダ ご飯、味噌汁	鶏の塩レモン唐揚げ 柚子胡椒サラダ 炒めなます ご飯、味噌汁	マスの照り焼き 麻婆人参 ポテトサラダ ご飯、味噌汁	ロコモコ風ハンバーグ スペゲティサラダ ほうれん草の白和え ご飯、コンソメスープ	鯖のカレー天婦羅 ピーマンと突き蒟蒻の煮物 菜の花のお浸し ご飯、味噌汁
日付	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金) 春分の日	21 (土)
朝食	花麩と蕗の煮物 若布の卵とじ ご飯、味噌汁	スクランブルエッグ 青菜と細切り高野の煮浸し ご飯、味噌汁	インゲンと油揚げの煮物 カリフラワーのくず煮 ご飯、味噌汁	鶏つくね煮 青菜と人参の煮物 ご飯、味噌汁	蒟蒻と椎茸の炒め煮 チリコンカン ご飯、味噌汁	五目炒り豆腐 炊き合わせ ご飯、味噌汁	牛蒡の金平 春キャベツとベーコンの煮物 ご飯、味噌汁
昼食	赤魚の揚げ煮 味噌肉じゃが もやしの胡麻酢和え ご飯、すまじ	タンドリーチキン 南瓜のいとこ煮 白菜と若布の酢の物 ご飯、味噌汁	中華丼 人参の香味炒め 青菜の白和え ご飯、味噌汁	焼きそば ボバイサラダ フルーツ ご飯、すまじ	揚げ鰯の野菜あんかけ ブロッコリーべペロンチーノ 南瓜サラダ ご飯、コンソメスープ	酢豚 青菜のおかか煮 若芽サラダ ご飯、味噌汁	赤魚の南部天 青菜の胡麻和え パンパンジーサラダ ご飯、味噌汁
夕食	鶏肉の中華照り焼き エビチリ風 さつま芋とレーズンのサラダ ご飯、味噌汁	鯖の胡麻味噌煮 青菜の海老炒め 大根サラダ ご飯、すまじ	鰯の粕漬け焼き ビーフンのカレー炒め 春キャベツのコールスロー ご飯、味噌汁	鰯の海苔塩唐揚げ 坦々ふろふき大根 春雨の梅風味サラダ ご飯、味噌汁	鶏団子煮 インゲンと竹輪の味噌炒め 大根の生姜酢和え ご飯、すまじ	マスの煮付け 蒸し鶏と野菜の和風炒め さつま芋のおろし和え ご飯、味噌汁	鶏肉のバジルオイル焼き 切り干し大根の煮物 豆と胡瓜のサラダ ご飯、味噌汁
日付	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
朝食	花形がんもの煮物 青菜のチャンプル ご飯、味噌汁	里芋の利休煮 野菜のオイスター炒め ご飯、味噌汁	炊き合わせ ニラと竹輪の卵とじ ご飯、味噌汁	大根とベーコンの煮物 大豆の甘辛煮 ご飯、味噌汁	玉子焼き 炊き合わせ ご飯、味噌汁	豚肉と大根菜の炒め物 インゲンとツナの煮物 ご飯、味噌汁	千草焼きあんかけ 野菜豆腐煮 ご飯、味噌汁
昼食	他人煮 刻み昆布の煮物 スパオーロラサラダ ご飯、味噌汁	さすの天婦羅 キャベツの味噌炒め 人参といんげんのツナサラダ ご飯、すまじ	鶏のつくね焼き カリフラワーとコーンのソテー オニオンサラダ ご飯、味噌汁	鰯の天婦羅 里芋のずんだ和え 柚子胡椒サラダ ご飯、味噌汁	鶏ささみ大葉チーズロール 牛蒡サラダ キャベツと紅生姜の酢の物 ご飯、すまじ	親子丼 千し椎茸と春雨の炒め物 菜の花の辛子和え ご飯、味噌汁	慈菜いなり エビチリ風 もやしの胡麻酢和え ご飯、味噌汁
夕食	鯖の照り焼き 若布の卵とじ オクラの胡麻和え ご飯、味噌汁	チジッジャオロースー 青菜と油揚げの煮物 マカロニの梅風味サラダ ご飯、味噌汁	鯖の韓国風煮 ほうれん草といんげんの煮浸し 卵サラダ ご飯、味噌汁	豚肉のサンド焼き 麻婆豆腐 三色お浸し ご飯、すまじ	マスの柚子胡椒焼き 刻み昆布と人参の梅煮 磯香和え ご飯、味噌汁	ブリ南蛮 イカと野菜のカレー醤油炒め ボバイサラダ ご飯、味噌汁	ホッケの照り焼き 回鍋肉 青菜のピーナッツ和え ご飯、すまじ
日付	29 (日)	30 (月)	31 (火)				
朝食	キクラゲと筍の中華風卵とじ 大根とがんもの煮物 ご飯、味噌汁	牛肉と茸の時雨煮 ピーマンとベーコンの炒め物 ご飯、味噌汁	いんげんの五目煮 焼きビーフン ご飯、味噌汁		～忠光フードサービスより～		
昼食	タラの昆布煮 プロッコリーのお浸し ポテトサラダ ご飯、味噌汁	豚肉の甘辛煮 青菜のチャンプル インゲンのピーナッツ和え ご飯、味噌汁	鰯の辛子ネーズ焼き 青菜と花麩の煮浸し コールスローサラダ ご飯、味噌汁		立春の候、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。平素は忠光フードサービスをご愛顧いただき誠にありがとうございます。 今回は3月の献立をご案内致します。 3月は少しずつ寒さが和らぎ、春野菜が旬を迎える頃です。中でも新玉葱は、水分が多く、辛みが少ないため、生食にも適した玉葱です。ビタミンCや硫化アリルを含み、血液をサラサラにする効果や疲労回復のサポートをしてくれます。また、ポリフェノールの一種であるケルセチンも多く含んでおり、抗酸化作用による美肌効果や、免疫細胞の働きを活性化させる効果により感染症の予防にも役立つと言われています。 まだまだ寒い日が続きますが、旬の食材を取り入れ元気にお過ごしいただけますようスタッフ一同心を込めたお食事を提供致します。		
夕食	鶏肉の南部天 炊き合わせ 春雨の中華サラダ ご飯、味噌汁	鯖のチャンチャン焼き 菜の花と絹厚揚げの煮物 人参のりんご酢和え ご飯、すまじ	ビーフカツ 信田巻き煮 パンサシュー ご飯、味噌汁				株式会社 忠光フードサービス 管理栄養士 長谷川 明子