

令和 8 年 3 月のメニュー表

日付	曜日	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	エネルギー/たんぱく質/糖質/脂質/食塩相当量
1	日	お休み					
2	月	ごはん	チキンソテー/ホワイトソース	れんこんのはさみ揚げ	ポテトサラダ	トマトスープ	855/43.0/22.4/131.7/2.8
3	火	ちらし寿司風ごはん	鮭の塩焼き	五目煮	－	すまし汁/みつば・かまぼこ・麩	655/37.4/18.0/90.4/3.9
4	水	ごはん	豚肉のマスタード焼き	エビとブロッコリーのサラダ	きゅうりの塩昆布和え	きのこスープ	647/33.2/24.0/80.0/2.8
5	木	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き	ピーマンのツナ炒め	さつま芋のレモン煮	みそ汁/豆腐・わかめ	701/30.7/25.3/93.1/3.3
6	金	ごはん	カレイのみぞれがけ	きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え	豚汁	662/31.9/15.3/105.3/4.1
7	土	味噌ラーメン	ミニチャーハン	－	－	－	657/29.2/17.0/105.5/3.6
8	日	お休み					
9	月	ごはん	梅カツ	小松菜のお浸し	白菜ときゅうりの漬物	みそ汁/油揚げ・なす	761/33.5/25.6/104.3/3.5
10	火	ごはん	ヤンニョムチキン	チヂミ	ほうれんそうのもやしのナムル	わかめスープ	809/35.0/24.8/118.0/2.9
11	水	ごはん	たらの野菜あんかけ	肉じゃが	かにかまサラダ	みそ汁/大根・ねぎ・油揚げ	708/32.5/19.8/105.5/4.0
12	木	ごはん	ハンバーグ/デミグラスソース	ナポリタン	コールスロー	コーンスープ	785/28.2/29.3/110.0/3.7
13	金	ごはん	蒸し鶏の香味だれ	春雨サラダ	焼売	コンソメスープ	688/43.8/15.6/96.7/2.8
14	土	ごはん	キーマカレー	グリーンサラダ	－	－	684/26.9/28.9/86.7/2.5
15	日	お休み					
16	月	ごはん	さばの塩焼き	厚揚げと野菜の煮物	厚焼き玉子	みそ汁/ほうれんそう・油揚げ	653/34.6/25.0/81.4/3.6
17	火	ごはん	酢豚	春巻き	もやしときゅうりの中華和え	たまごスープ	740/26.0/20.1/117.2/3.5
18	水	ごはん	鶏肉のトマトソース	マカロニグラタン	きのこのガリバタ炒め	ミネストローネ	765/33.6/27.7/105.4/3.1
19	木	ごはん	さわらのパン粉焼き	ほうれんそうソテー	トマトカプレーゼ	ベーコンスープ	676/31.3/25.4/87.1/2.4
20	金	春分の日					
21	土	ロールパン	クリームシチュー	シーザーサラダ	－	－	628/26.1/27.3/77.3/3.8
22	日	お休み					
23	月	ごはん	豚肉の味噌漬け焼き	大根サラダ	里芋のひき肉あんかけ	すまし汁/みつば・かまぼこ・麩	709/34.1/25.0/91.0/3.3
24	火	ごはん	タンドリーチキン	ラタトゥイユ	ブロッコリーのガーリック焼き	キャベツスープ	663/32.3/25.3/85.2/2.9
25	水	ごはん	エビマヨ	バンバンジーサラダ	ザーサイの和え物	春雨スープ	693/31.7/24.1/93.7/3.5
26	木	ごはん	肉野菜炒め	トマトサラダ	かぼちゃの煮物	みそ汁/ねぎ・こまつな	701/23.4/27.5/99.4/3.5
27	金	ごはん	チキン南蛮	中華サラダ	さつま芋の甘煮	ワンタンスープ	846/39.7/21.3/130.3/3.2
28	土	山菜うどん	ミニまぜごはん	天ぷら（えび・かぼちゃ・れんこん）	－	－	708/28.2/16.5/117.7/4.5
29	日	お休み					
30	月	ごはん	さばの竜田揚げ	マリネサラダ	いんげんのごまあえ	みそ汁/なめこ・豆腐・ねぎ	749/39.2/26.3/96.2/3.9
31	火	ミートソースパスタ	ガーリックトースト	エビフライ	－	野菜スープ	801/34.4/24.2/120.0/4.1

●昼食の内容は仕入れ状況等により変更になる場合がございますので、ご了承ください。

●昼食代 児童発達支援利用者様→**1食400円** 放課後デイサービス利用者様→**1食450円**

●注意事項 体調不良等によりやむを得ず欠席する場合、昼食のキャンセルは**当日午前9時まで**に各支援教室のスタッフまでご連絡ください。**当日午前9時までにご連絡がなかった場合には昼食代が発生いたしますのでご了承ください。**

●アレルギーについて お子様のアレルギー情報をもとに、アレルギーに配慮したメニューに変更いたします。なお昼食メニュー表にて気になるメニューや注意が必要な食材等があれば、各支援教室のスタッフまでお申し付けください。

●その他、ご不明な点やご相談等ありましたら、各教室のスタッフか、TEL：029-297-3883まで、お気軽にご連絡ください。