



# 献立表

ぷらうらんど  
kouminkan ひだか  
2026年, 3月

	月	火	水	木	金
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
昼	ごはん 魚のレモン焼き グラタン 味噌汁 デザート	ちらし寿司 鶏の照り焼き お花のお吸い物 桃ゼリー	ごはん クリームシチュー リンゴのサラダ デザート	ビビンバ風混ぜご飯 フルーツサラダ 野菜スープ デザート	ごはん タンドリーチキン ポテト 野菜スープ デザート
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
昼	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 デザート	ごはん から揚げ シーチキン和え 味噌汁 デザート	カレーライス フレンチサラダ デザート	ごはん 鶏カツ 和え物 味噌汁 デザート	ごはん 味噌ラーメン ササミのサラダ デザート
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
昼	ハヤシライス ポパイのサラダ デザート	ごはん 魚のフライ 切干大根のおかか和え 味噌汁 デザート	牛丼 白菜の刻み和え 味噌汁 デザート	ごはん 魚のチーズ焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁 デザート	春分の日
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
昼	ごはん すき風煮 海苔和え 味噌汁 デザート	ごはん コロッケ 春キャベツのサラダ 味噌汁 デザート	ごはん きのこ豚肉のスパゲティ 和風サラダ オニオンスープ デザート	ごはん 魚のオランダ揚げ 白和え 味噌汁 デザート	ごはん 鶏肉のみそ焼き かみかみサラダ すまし汁 デザート
	3月30日	3月31日			
昼	ごはん ビーフシチュー フロccoliのサラダ デザート	ごはん 麻婆豆腐 コーン和え 中華スープ デザート			