

# 3月 献立表 (夕食)

令和8年(2026年)

管理栄養士 松島 潔美

○配達曜日：月曜 から 日曜日  
○利用料金：  
◎ ふつう配食 1,053円(税込み)  
「産後のお母さん向け配食利  
1,053円-500円 = 553円  
**1食 553円(税込み)**  
ブログ: [kitchen-kamakura.blog.jp](http://kitchen-kamakura.blog.jp)

3月になり春の日差しが眩しさを感じます。  
今月末には桜は開花するのでしょうか。毎年桜はいつ開花する  
か、思い巡らすことはとても平和で素敵ですね。  
桜の開花は私たち日本人にとって春を迎えるだけでない何か特  
別の意味があるのでしょうか。  
桜の開花を見ることの喜びを感じますね。

管理栄養士 松島潔美

1日(日)  
ご飯  
鶏肉のカレーソース煮  
五目豆  
春雨サラダ  
すまし汁

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
ご飯 煮込みハンバーグ 蕪と車麩の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	ちらし寿司 鯖の利休焼き ふきとがんもの煮物 青菜の辛し和え すまし汁	ご飯 鶏肉のクリームソース煮 すき昆布と野菜の煮物 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 ぶりの照り焼き のっぺい風煮物 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の野菜あんかけ 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	ご飯 照り焼きチキン ジャーマンポテト 白菜のコールスローサラダ すまし汁	ご飯 鯖のスパイシー焼き ひじきの煮物 パスタサラダ 味噌汁
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
ご飯 油淋鶏 茄子と人参の煮物 三色なます 味噌汁	ご飯 豚肉の山椒焼き 切り干し大根の胡麻味噌風味 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 鮭のあかね焼き 揚げだし豆腐 キュウリの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と茄子のオニオンソース 昆布と大豆の煮物 青菜の中華風和え物 すまし汁	ご飯 赤魚のおろし煮 車麩と野菜の炊き合わせ きゅうりともやしの酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉のチンジャオロース 根菜の土佐煮 二色ナムル 味噌汁	ご飯 おでん 南瓜の甘煮 蕪と人参の酢の物 味噌汁
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
ご飯 かじきの葱味噌焼き 筑前煮 青菜としめじの辛子和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 卵の花煮 ポテトサラダ すまし汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 冬瓜のえびあんかけ きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 鯖の竜田揚げ 塩肉じゃが 青菜としめじの辛子和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 南瓜の野菜あんかけ 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き さつま芋の味噌トマト炒め 小松菜土佐和え すまし汁	ご飯 煮豚 茄子と車麩の煮物 青菜の五味和え 味噌汁
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
ご飯 豚肉の味噌風味焼き 長芋と蒟蒻の炊き合わせ 蕪と人参の酢の物 味噌汁	ご飯 鱈フライ 高野豆腐と野菜の煮物 青菜とキャベツの生姜和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン風 五目切り干煮 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 トンカツ ふろふき大根 青菜のおひたし すまし汁	ご飯 白身魚の香り蒸し きんぴら風煮物 パスタサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌風味煮 ジャーマンポテト 三色浸し 味噌汁	ご飯 鮭のムニエル野菜ソース 炒り豆腐 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁
30日(月)	31日(火)	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; width: 30%;"> <p><b>1食あたり(目安)</b> エネルギー： 750 ~ 800 kcal たんぱく質： 21 ~ 27 g 塩分：3 ~ 4 g</p> </div> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 30%;">  </div> </div>				
ご飯 かに玉 南瓜のそぼろあんかけ 青菜とえのきの和え物 すまし汁	ご飯 豚肉の野菜ロール がんもと野菜の炊合せ 大根のサラダ 味噌汁					