〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日　：2026年3月1日（日）～ 2026年3月7日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン オムレツ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン キャベツのコンソメ煮 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜ソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 小松菜のお浸し 味噌汁
昼食	ごはん 鶏肉のたらこマヨ焼き さつま芋の金平 菜の花のしその実和え 味噌汁	ごはん 豚肉のごま煮 きのこのツナソテー ほうれん草のサラダ 味噌汁	☆ひな祭り☆ ひな散らし（エビ） 若竹煮 白菜の和え物 赤だし いちご	ごはん サケの塩焼き なすとひき肉の炒め物 キャベツのじゃこ和え けんちん汁	ごはん 鶏の山椒焼き ﾁﾝｹﾞﾝｻｲの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん アジの梅煮 ごぼうの炒め物 小松菜の錦糸和え すまし汁	菜飯ごはん きつねうどん 里芋の煮物 胡瓜の酢味噌和え りんごゼリー
夕食	ごはん 変わり揚げ 五目煮 胡瓜の和え物 すまし汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲの煮浸し おろしあえ 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソテー 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん おでん 鶏レバーの甘辛煮 もずく酢 味噌汁	ごはん 白身魚の天ぷら(中華あん) レンコンのﾋﾟﾘ辛炒め オクラのポン酢和え 中華スープ	ごはん 豚肉の薬味炒め 白菜の煮浸し ｲﾝｹﾞﾝのﾏﾖ和え 味噌汁	ごはん サワラの味噌焼き 筍の土佐煮 菜の花のドレ和え すまし汁

〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／Ａ)

年月日　：2026年3月8日（日）～ 2026年3月14日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン カリフラワーのクリーム煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	パン 大根のスープ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏肉ときのこの炒め物 白菜の煮浸し 卵豆腐 すまし汁	三色丼 ピーマンの炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん カレイの漬け焼き 切干大根の炒め煮 ごまだれサラダ すまし汁	ごはん チキン南蛮 焼きビーフン ほうれん草の和え物 味噌汁	☆コース料理☆ タコとパプリカのマリネ ロールパン コーンスープ 洋風茶碗蒸し ステーキ ベイクドチーズケーキ	たらこふりかけごはん にゅうめん 長芋の白煮 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲのﾅﾑﾙ いちごゼリー	ごはん エビフライ・コロッケ ひじき煮 春菊のドレ和え すまし汁
夕食	ごはん アカウオの煮付け もやしソテー ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 五目煮 春菊の和え物 すまし汁	ごはん マーボー豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 春雨サラダ 中華スープ	ごはん メバルの煮付け 茄子の味噌炒め 白菜と三つ葉の和え物 すまし汁	ごはん サバの照り焼き 蓮根とこんにゃくの煮物 オクラの湯葉和え 味噌汁	ごはん クリームシチュー ピーマンソテー 菜の花のおかか和え パイン	ごはん 蒸し鶏のネギソースかけ 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁

〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／Ａ)

年月日　：2026年3月15日（日）～ 2026年3月21日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン 野菜ソテー フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン ミートボール 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー パイン缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 肉団子の甘酢炒め ブロッコリーの炒め物 もやしのﾄﾞﾚ和え 味噌汁	さけふりかけごはん お好み焼き 大根の煮物 枝豆サラダ すまし汁	ごはん 豚肉の甘辛炒め はんぺんの磯辺揚げ ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 味噌汁	おかかふりかけごはん 醤油ラーメン 小籠包 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲのナムル 杏仁豆腐	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん エビフライ・コロッケ 出し巻き卵 ミートボール キャベツサラダ 漬物（高菜） フルーツ（オレンジ） すまし汁	ごはん サバの塩焼き 炊き合わせ しろ菜のごま和え すまし汁	ハヤシライス キャベツソテー オクラの和え物 プリン
夕食	ごはん アカウオの西京焼き 小松菜の煮びたし 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 根菜の炒め煮 白菜の昆布和え すまし汁	ごはん カレイの照り煮 鶏レバーの甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え すまし汁	ごはん 鶏じゃが ぜんまいの炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁	ごはん 牛肉の生姜煮 じゃこピーマン ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮 いんげん豆のソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん 白身魚フライ 筍とふきの煮物 菜の花の和え物 味噌汁

〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト
献立種類：常食(通常／A)
年月日　：2026年3月22日（日）～ 2026年3月28日（土）

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン 肉団子のスープ煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン オムレツ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん タラのみぞれ煮 小松菜のソテー もやしのﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 しゅうまい 大根サラダ 中華スープ	ごはん サワラの幽庵焼き じゃが芋のバター醤油炒め ﾁﾝｹﾞﾝｻｲの和え物 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 蓮根とこんにゃくの煮物 ほうれん草のﾄﾞﾚ和え すまし汁	☆お誕生日会☆ ごはん 天ぷら お造り 白身魚のふわらか豆腐 赤だし フルーツ（りんご・キウイ） レアーストロベリーケーキ	ごはん ｺﾛｯｹ盛り合わせ(ｽｷﾔｷ･ｶﾆｸﾘｰﾑ) なすとふきの煮物 菜の花のﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん アジの南蛮漬け ﾁﾝｹﾞﾝｻｲの華風炒め ごぼうサラダ すまし汁
夕食	ごはん 豚の生姜焼き ぜんまいの炒め煮 えだ豆サラダ すまし汁	ごはん メバルの漬け焼き なすの煮付け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁	木の葉丼 金平ごぼう もやしの梅かつお和え すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 白菜とはんぺんの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁	ごはん 牛肉ときのこのｵｲｽﾀｰ炒め さつまいもの甘煮 レタスサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 里芋の煮物 春菊の和え物 すまし汁	ごはん 八宝菜 肉団子 しろ菜のﾄﾞﾚ和え 中華スープ

〈献立表〉

現場　　：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／Ａ)

年月日　：2026年3月29日（日）～ 2026年3月31日（火）

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31				
朝食	パン スパゲティサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン ブロッコリーサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー				
昼食	たまごふりかけごはん 梅わかめうどん ちくわ天 小松菜のお浸し オレンジゼリー	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソテー キャベツのツナマヨ和え すまし汁	牛丼 南瓜の煮物 菜の花のサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー				
夕食	ごはん 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮物 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん エビチリ 鶏レバー炒め ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん メバルの西京焼き 筍の土佐煮 春雨サラダ すまし汁				