

月間献立表 2026年3月分 [昼]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	
昼食	ごはん 親子焼き(鶏・卵) 銀杏と筍の煮物 白和え マンゴープリン 水菜の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 大豆とひき肉の味噌炒め ブロッコリーとカリフラワーのかにあん 小海老の梅風味サラダ ぶどう ベーコンのコンソメスープ メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	五目ごはん 北海道名物鮭のちゃんちゃん焼き コーンコロッケ 海草サラダ ひなあられ 白菜の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん ホイコーロー(豚) イカ野菜カツ お豆と切干大根のサラダ 杏仁豆腐 大根の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌和え 小松菜としめじお浸し さつまいも甘露煮 かまぼこの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 海鮮八宝菜 シューマイ かぶの高菜生姜和え 黄桃スライス 春雨の中華スープ メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 紅ズワイガニ入りクリームコロッケ 春雨と挽肉の炒め物(牛豚) ささがきごぼうと厚揚げのサラダ まんじゅう もやしの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	
	579 kcal	567 kcal	541 kcal	597 kcal	597 kcal	476 kcal	575 kcal	
昼食	ごはん 牛肉とピーマンの味噌炒め 豆腐しんじょうの炊き合わせ ナムル フルーツゼリー 麩の吸物 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん シーフードフライ かまぼこと大豆の山椒煮 切干大根とえのきのさっぱり和え オレンジ つみれの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豚キムチ 海鮮ボールの煮物 青菜となめこのゆず和え 水まんじゅう きのこの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん エビチリ 高野豆腐の炒り煮(卵) めかぶのポン酢和え ベルギーワッフル 厚揚げの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 長崎名物浦上そば(豚) 青じそ風味のじゃが芋煮 揚げ茄子の大根卸しかけ メープルプーチケーキ 若布の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 煮込みおでん 白菜と海老のクリーム煮 野菜の梅おろし和え ようかん つみれの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 昔ながらのカレー 野菜コロッケ やわらか筍と菜の花のサラダ 和のパンケーキ 玉ねぎの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	
	547 kcal	543 kcal	575 kcal	534 kcal	596 kcal	532 kcal	565 kcal	
昼食	ごはん 梅入り生姜焼き 冬瓜と山菜の炊き合せ マロニーと野菜の和え物(卵) プチシュー きのこの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん ハンバーグとオムレツ ひじきのきんぴら 海草サラダ りんご ほうれん草の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 牛肉と中華野菜のバター醤油炒め 大根と厚揚げの葛あんかけ 切干大根と胡瓜の和え物 よもぎ大福 吉野汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん(ふりかけ) 豆腐ハンバーグ 水菜とハムの香味和え 菜の花とシーフードの酢味噌和え マンゴープリン ちくわの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 海老カツ ブロッコリーのかにあんかけ 味の花ポテサラ ぶどう 高野豆腐の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 名古屋名物味噌カツ風(豚) 焼豆腐の含め煮 山菜キムチ フルーツミックス とろろ昆布の吸物 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 白身魚の吹き寄せ焼き(卵) ツナマヨフライ 胡瓜とザーサイのサラダ 杏仁豆腐 豚汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	
	553 kcal	535 kcal	531 kcal	478 kcal	551 kcal	537 kcal	510 kcal	
昼食	ごはん クリームシチュー(鶏) ほうれん草ソテー もずくともやしのサラダ さつまいも甘露煮 キャベツの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 肉豆腐(牛) 里芋の青のり風味 冷やしなすのゴマソース 黄桃スライス 大根の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豚にら玉(卵) 南瓜のゆず煮 10品目卵の花 まんじゅう 春雨の中華スープ メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 白身魚の菜の花クリーム 茄子の肉みそがけ 白菜と刻み昆布のかくや和え フルーツゼリー キャベツの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん すきやき 棒餃子 もやしの胡麻しそ和え マンゴープリン きのこの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豚の生姜焼き 刻み昆布の炒め煮 厚焼玉子大根卸し添え ぶどう 豆腐の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豆腐のたまごとし 肉詰めなす わさび菜ときのこの和え物 フルーツミックス キャベツの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	
	480 kcal	592 kcal	556 kcal	534 kcal	560 kcal	584 kcal	431 kcal	
昼食	ごはん 鮭のレモンマヨネーズソース 巾着の炊き合せ かぶのサラダ 杏仁豆腐 白菜の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 蒸鶏の胡麻ソース こんにゃく生姜ソテー 青梗菜と油揚げのさっと煮 さつまいも甘露煮 高野豆腐の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん とんかつ(おろしポン酢だれ) 切り干し大根の炒め煮ゆず風味 菜種和え 黄桃スライス 長ねぎの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)					
	516 kcal	544 kcal	562 kcal					

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにはお願いします。(当日の取り消しは有料になります)

※お届けしております昼食は、午後2時までにお召し上がり下さい。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)

魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケからお選びください

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

株式会社みやこ食品

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

港・墨・中・台・江戸・葛・江東

No. _____ コース _____

名前 _____ 様 _____

月間献立表 2026年3月分 [夕]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	
夕食	ごはん 筑前煮 肉詰ビーマンフライ イカと野菜のサラダ 水まんじゅう 青菜の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 牛肉と大根の煮物 春巻き マロニーの五目和え ベルギーワッフル 高野豆腐の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豚肉のおろしソース 茄子の炒め物 こんにゃくサラダ メープルプチケーキ じゃが芋の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 肉じゃが(牛) 麻婆春雨 ひじき ようかん 吉野汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豚肉と野菜のたまねぎ風味 千草玉子とじ 南瓜とマカロニのサラダ 和のパンケーキ 大根の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん ぶり大根 カニコロッケ ほうれん草のツナサラダ プチシュー きのこの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん つくね大葉巻きハンバーグ ちくわの磯辺揚げ タラモサラダ りんご 人参のコンソメスープ メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	
	568 kcal	560 kcal	634 kcal	623 kcal	607 kcal	560 kcal	512 kcal	
夕食	ごはん 白身魚のから揚げ黒酢ソース 和風きのこスパゲッティ キムチもやしとごま昆布和え よもぎ大福 ほうれん草の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豚玉とじ 筍とさつまあげの煮付け チキンと胡瓜のサラダ マンゴープリン 吉野汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 鶏カツのデミソース エビとシソの実山菜和え 春菊とごぼうの甘辛和え ぶどう 大根の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 三重県伊勢名物鶏のから揚げ玉子とじ 青梗菜ときのこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ フルーツミックス オクラの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん(菜めし) 赤魚の煮付け 焼きビーフン 豚しゃぶサラダ 杏仁豆腐 とろろ昆布の吸物 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 山形名物芋煮 白身ぶら 香味和風サラダ さつまいも甘露煮 高野豆腐の吸物 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 鶏のマスタード焼き トマトソースオムレツ キャベツと春菊のピーナツ和え 黄桃スライス 小松菜の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	
	484 kcal	557 kcal	515 kcal	577 kcal	522 kcal	525 kcal	576 kcal	
夕食	ごはん かに玉 とうもろこしの香ばし揚げ 春雨梅サラダ まんじゅう ハムのコンソメスープ メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 魚と野菜の天ぷら 大根のバター醤油炒め キャベツと小海老のサラダ フルーツゼリー つみれの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん かしわ南蛮(鶏とネギの煮込み) スナックえんどうと卵のゴマ和え おくらとみょうがの生姜醤油和え オレンジ 小松菜の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 鮭のたまねぎソース シューマイ 春雨サラダ 水まんじゅう 麩の吸物 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豚肉の梅蒸し 切り昆布の炒め煮 ほうれん草とシーフードのサラダ ベルギーワッフル 白菜の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豚肉八宝菜 海鮮ボールの煮物 おくらのとろろ昆布甘酢だれ メープルプチケーキ 油揚げの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 千草焼き ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース ようかん おくら メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	
	495 kcal	499 kcal	525 kcal	540 kcal	564 kcal	582 kcal	549 kcal	
夕食	ごはん 麻婆茄子(豚) 大根の翁煮 山菜とちくわの辛子和え 和のパンケーキ 吉野汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 鶏肉の山菜あんかけ きのこスパゲッティ 白和え プチシュー 青菜の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん シーフードフライ 青梗菜ときのこの炒り煮 野菜とチキンの味噌マヨ和え りんご 水菜の味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん ビーフシチュー 春巻 オクラのもずく和え よもぎ大福 大根のコンソメスープ メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆五目煮 卵入りマカロニサラダ オレンジ つみれのみそ汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん ビビンバ 豆腐のふんわり天 畑のお肉大豆ミート入りひじき煮 水まんじゅう 大根の吸物 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん(ふりかけ) 白身魚の明太バター焼き パプリカときのこのソテー ミモザサラダ ベルギーワッフル 厚揚げの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	
	536 kcal	554 kcal	530 kcal	548 kcal	563 kcal	506 kcal	474 kcal	
夕食	ごはん 豚肉の塩麹漬け 厚揚げの肉みそがけ きのこゆず酢和え メープルプチケーキ 麩の吸物 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 魚介たっぷりシーフードカレー 芋とウインナの炒め物 春雨サラダ ようかん 人参のコンソメスープ メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)	ごはん 野菜とキノコのハンバーグ 大豆ベベロンチーノ ツナわかめ 和のパンケーキ にらの味噌汁 メイン変更(魚・天津卵・コロッケ)					
	599 kcal	578 kcal	593 kcal					

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いします。〔当日の取り消しは有料になります〕

※お届けしております昼食は、午後2時までにお願いします。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)

魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケからお選びください

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

株式会社みやこ食品

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

港・墨・中・台・江戸・葛・江東

No. _____ コース

名前

様

*前日の夕食と一緒に届けます(要申込)
(税込み330円)
2026

3月朝食献立表



朝食のキャンセル・申込締切は
お届日2日前、午後3時

氏名

海島中台江戸基江東

日	月	火	水	木	金	土
01	02	03	04	05	06	07
カスタードデニッシュ・棒チョコクロワッサン	ロイヤルフレッドサンドイッチ(ピーナツバター)	シュガトースト・レーズンシュガトースト	プチメロンパン・チーズロール	クロワッサン(いちごジャム)たまごぱん	りんごデニッシュ・黒糖ロール	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り
野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ワインナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ
ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ
08	09	10	11	12	13	14
チーズ蒸しパン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール(ピーナツバター)	デニッシュブレッド・レーズンロール	ミニクロワッサン(いちごジャム・マーガリン)	マーラーカオ	十勝バターブレッド・粒あんデニッシュ
バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ	トマト	バナナ	マカロニサラダ
ワンポットウロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウロン茶	ワンポットジャスミン茶
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
シュガーロール・十二穀ロール	カスタードデニッシュ・棒チョコクロワッサン	ロイヤルフレッドサンドイッチ(ピーナツバター)	シュガトースト・レーズンシュガトースト	プチメロンパン・チーズロール	クロワッサン(いちごジャム)たまごぱん	りんごデニッシュ・黒糖ロール
QBチーズ、ワインナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ワインナ	トマト	マカロニサラダ
コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶
22	23	24	25	26	27	28
ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール(ピーナツバター)	デニッシュブレッド・レーズンロール	ミニクロワッサン(いちごジャム・マーガリン)	マーラーカオ
玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ	トマト	バナナ
わかめスープ	ワンポットウロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウロン茶
29	30	31				
十勝バターブレッド・粒あんデニッシュ	シュガーロール・十二穀ロール	カスタードデニッシュ・棒チョコクロワッサン				
マカロニサラダ	QBチーズ、ワインナ	野菜サラダ				
ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶				
			※ご注文は、召し上がる日ではなく「お届け日」お伝えください。			
			食べたい時だけの申込可。お届け希望日に○をつけ配達員にお渡しください。カレンダー表記の日付がお届け日になりますのでご注意ください			
			献立は仕入れ状況によりお断りなく変更することもありますのでご了承ください。			