



3月献立表



常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

令和08年03月01日(日)		2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	御飯 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの醤油麴焼き &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝｼｰ 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭のお粥 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油 &ｶﾘﾌﾗﾜｰおｶｶ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇下町中華ランチ(青椒肉絲) 御飯 中華スープ 青椒肉絲 中華奴 海鮮焼売	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 ワカメｽｰﾌﾟ 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまﾀﾞﾚ ﾌﾙｰｯ(ﾎﾟﾝｼﾞ)	◎ひな祭り ちらし寿司 若竹汁 たらのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 菜の花のごま和え 季節桜餅	◇野菜たっぷり洋食ﾗﾝﾁ 御飯 ｺﾝｼﾞｰｽｰﾌﾟ ﾊﾞｰｺﾝのｷｯｼﾞ ｸﾘｰﾓｰﾄﾞﾏﾄﾞｰｽ さつま芋のｺﾞﾛｺﾞﾛﾗﾀﾞ ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞｲﾝ)	◇本日のランチ(サーモンタルタ) 御飯 野菜を食べるｽｰﾌﾟ サーモンのﾊﾞｰﾀｰｼｰ～ﾀﾙﾀﾙｽﾞｽがけ 付)ｲﾝｹﾝ 鶏もつ煮 ﾎﾟﾝｼﾞｼﾞｰﾘｰ	◇鶏南蛮と野菜天セット 鶏南蛮そば 野菜天ぷら ほうれん草のくるみ和え ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞﾅ)	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 味噌汁 牛血 油麴の卵とじ ﾌﾙｰｯ(りんご缶)
おやつ	ソフトサラダ	青りんごゼリー	※おやつなし※	黒糖饅頭	ドームケーキ	どらやき抹茶	抹茶水ようかん
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおｶｶ とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮 &青梗菜の煮浸し なすの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 大根菜 大根なます	御飯 【UP↑】夜の豚汁 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ｼｰ ﾀﾞﾝﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾀﾞ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩麴焼き &白菜の煮浸し いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆
エネルギー	1591kcal	1635kcal	1624kcal	1769kcal	1635kcal	1644kcal	1587kcal
蛋白質	65.4g	59.5g	64.6g	65.8g	65.7g	63.6g	62.1g
食塩相当	6.9g	6.4g	7.6g	6g	6.6g	7.4g	7g

8日(日)		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ﾀﾞﾌﾞﾙｼﾞｱﾑ(ﾏｰﾚｯﾄ) 【UP↑】ﾎﾞｰﾀｰｼﾞ おﾓﾂ～ﾄﾞﾏﾄﾞ煮込み 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ﾎﾀﾞとたまごのお粥 紅鮭の塩焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおｶｶ 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの醤油麴焼き &野菜炒め 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 照焼きｷﾝ &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ﾀﾞﾌﾞﾙｼﾞｱﾑ(ﾌﾙｰﾊﾞｰﾘｰ) 【UP↑】ﾎﾞｰﾀｰｼﾞ 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｲｰｸﾞ～ﾄﾞﾏﾄﾞ煮添 牛乳
昼	◇ぷりっとなすびか&ｺｯｸ 御飯 お吸い物(塩ちゃんこ) えびぷりか&ｺｯｸ 付)ｷﾞﾊﾞｯ 春雨ﾗﾀﾞ ﾓｰｸﾞﾙﾄ	◇THE・定番!ﾎｰｸｶﾚｰ ｶｰﾗｲｽ ﾏｶﾛﾝﾗﾀﾞ ﾌﾙｰｯ(ｷｲ) 乳酸菌飲料	◇黄金かれいの煮付け御膳 御飯 5品目の清汁 黄金かれいの煮つけ 付)ｷﾞﾊﾞｯ ﾊﾞﾝﾌﾞｷﾝﾗﾀﾞ ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞﾅ)	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 酸辣湯ｽｰﾌﾟ 回鍋肉 春巻き ﾌﾞﾘﾝﾓｰｽ	◇旅するランチ～韓国～ ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ 参鶏湯風ｽｰﾌﾟ ｷﾞﾊﾞｯ ﾌﾙｰｯ(ﾏﾝｺﾞ)	◇とんこつラーメンセット とんこつﾗｰﾓﾝ 餃子 ﾌﾙｰﾊﾞｰﾘｰ	◇洋屋さんのハンバーグランチ 御飯 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｽﾃｰｷ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾋﾞｸﾙｽ ﾓｰｸﾞﾙﾄ
おやつ	バウムクーヘン	おかき きなこ	人形焼き	酒饅頭	カスタードケーキ	白い風船	星だべよ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす ｷﾞﾊﾞｯの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ごま豆腐	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾓ煮 菜の花の和え物 ｸﾞﾚｰﾌﾞｼﾞｰﾘｰ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 なすの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 なすのおかか和え
エネルギー	1672kcal	1628kcal	1711kcal	1759kcal	1763kcal	1535kcal	1652kcal
蛋白質	53.4g	56.2g	62.9g	66.4g	77.3g	64.3g	64.1g
食塩相当	8.1g	6.9g	5.8g	7.7g	6g	7.6g	6.9g

15日(日)		16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ホックのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &いんげんｼｰ 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭のお粥 豆腐ハンバーグ &ｶﾘﾌﾗﾜｰおｶｶ 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	ﾀﾞﾌﾞﾙｼﾞｱﾑ(いちご) 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ひき肉と玉葱のｽｸﾗﾝﾌﾞﾙﾊﾞﾝｼﾞｰ 牛乳
昼	◇やわらか豚肉の甘酢炒め定食 御飯 お吸い物 豚肉と野菜の甘酢炒め 菜の花のからしﾓﾈｽﾞ和え ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞﾅ)	◇旅するランチ～北海道～ 御飯 のっぺい汁 サーモンのｷﾞﾊﾞｯﾝ焼き 大学芋 ﾌﾙｰｯ(ﾎﾟﾝｼﾞ)	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 ワカメｽｰﾌﾟ 切干大根のﾗﾀﾞ 杏仁ﾃﾞｰﾞｰﾄ	◇塩ちゃんこ定食 御飯 お吸い物(塩ちゃんこ) 赤魚の野菜のあんかけ 里芋の田楽 ﾓｰｸﾞﾙﾄ	◇ﾄﾞﾌﾞ煮込んだ肉豆腐定食 御飯 味噌汁 肉豆腐 しぎ茄子 りんごﾌﾙｰｯ	◇本日のランチ(チキンステーキ) 御飯 ﾊﾞﾝﾌﾞｷﾝｽｰﾌﾟ 鶏肉のｼﾞﾘｱﾝｼｰ 付)いんげん ｸﾞﾘｰﾝﾗﾀﾞ～人参ｼｰ ﾌﾙｰｯ(黄桃缶)	◇ﾓｰﾄﾞﾌﾗﾝﾁ 御飯 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ ﾓｰﾄﾞ 付)菜の花 春雨ﾗﾀﾞ ﾌﾙｰｯ(みかん缶)
おやつ	ドームケーキ	チョコーナツ	※喫茶にお越しください	ぼたぼた焼き	ルマン	ソフトぼうろ	いちごのﾓﾝﾌﾞﾗﾝ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &切干大根煮 ｷﾞﾊﾞｯの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ﾋﾞｰﾓﾝの肉詰め &青梗菜の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらのﾓｰﾙ &具だくさんﾄﾞﾏﾄﾞ煮 ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾀﾞ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ﾏｸﾞの照焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅肉和え
エネルギー	1764kcal	1666kcal	1603kcal	1591kcal	1841kcal	1522kcal	1769kcal
蛋白質	59.6g	64.6g	57.2g	63.7g	65g	65.5g	62g
食塩相当	5.8g	6.8g	7.2g	7g	6.6g	5.6g	7.7g

提供: 日清医療食品株式会社



3月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	ホテとたまごのお粥 かれの煮付け &大根と人参の煮物 牛乳	ﾀﾞﾌﾞﾙﾌﾞｯﾄ ｼﾞﾔﾑ(りんご) 【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｬ 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾉｯﾄﾏ煮添え 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &いんげんソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 汁鶏の塩麴焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇定番! あじフライランチ 御飯 ｺﾝｼﾞｰｽｰﾌﾟ あじフライ 付)ｷﾞｬﾊﾞｯ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾏﾓ和え ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞ-缶)	◇ﾊﾞｽﾗﾝﾁ(ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ) ﾎﾟﾘﾀﾝ 野菜を食べる卵ｽｰﾌﾟ ﾏﾚｯﾄﾞ ﾏﾝﺻﾞﾀﾞ ﾋﾞｰﾁｰﾑｽ	◇擬製豆腐定食 ゆかり御飯 味噌汁 擬製豆腐 付)ｵｸﾗ 鶏もつ煮 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞｲﾝ)	◇豚肉の旨塩炒め定食 御飯 お吸い物 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 いちごゼリー	◇お店の本格ビーフカレー ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ﾋﾞｰﾝｽﾞ ﾏﾞﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾎﾚﾝｼﾞ) 乳酸菌飲料	◇ヒレかつランチ 御飯 お吸い物 ヒレかつ 付)ｷﾞｬﾊﾞｯ ちくわと野菜の和え物 ヨーグルト	◇あったかポテトグラタンランチ ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｺﾝｼﾞｰｽｰﾌﾟ ﾎﾟﾃﾄｸﾞﾗﾀﾝ 人参ﾀﾞﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ｷｳｲ)
おやつ	やわらかおかき のり	ﾊｰﾓﾛｰﾙ	抹茶ﾊﾝｶﾞｰｷ	ﾁｮｺｰﾙ	きみしぐれ	ﾄｰﾅｯﾂ	ﾊｰﾓﾛｰﾙ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼きｷﾝ香味噌ｽ &青梗菜の煮浸し 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶり大根 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &ｶﾘﾌﾗﾜ-おかか 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 ｵｸﾗの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の卵炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え
エネルギー	1492kcal	1682kcal	1586kcal	1822kcal	1729kcal	1569kcal	1610kcal
蛋白質	58.6g	60.7g	66.2g	70.8g	64.5g	64.3g	59.5g
食塩相当	5.7g	5.9g	7.6g	6.9g	7g	6.1g	6.7g

	29日(日)	30日(月)	31日(火)				
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾟ ﾚｯｸﾞ &野菜炒め 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &ｶﾘﾌﾗﾜ-おかか 【UP↑】バナナヨーグルト				
昼	◇松風御膳 御飯 お吸い物 松風焼き 付)甘酢生姜 ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ(みかん缶)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ｺﾝｼﾞｰｽｰﾌﾟ ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚｯ 付)いんげん れんこんの真砂炒め ｸﾞﾚｰﾌﾞ ﾙﾞｰﾘｰ	◇春の鶏照り焼き御膳 御飯 お吸い物 照焼きｷﾝ 桜ﾀﾙﾀﾙｽﾞｰｽがけ 付)ｷﾞｬﾊﾞｯ ｯｼﾞﾔｶﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅ)				
おやつ	みそ饅頭	和のパンケーキきなこ	どら焼きすんだ				
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ﾊﾞﾙのあおさおろし煮 青梗菜の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 青椒肉絲 菜の花の和え物				
エネルギー	1545kcal	1678kcal	1624kcal				
蛋白質	65.4g	60.8g	64g				
食塩相当	6.2g	6.8g	6.9g				

提供：日清医療食品株式会社

今月の栄養課おすすめメニュー

冬も過ぎ、だんだんと暖かい日差しを感じられるようになってきました。
3日のひな祭りの行事食には若竹汁や菜の花、桜餅など、春らしいメニューも登場します♪
季節の料理をぜひ楽しんでください。



- ・ 3日(火)ひな祭り～ちらし寿司、桜餅
- ・ 6日(金)鶏南蛮と野菜天セット
- ・ 8日(日)ぷりっとえびカツ&コロケランチ
- ・ 10日(火)黄金カレーの煮付け御膳
- ・ 12日(木)旅するランチ～韓国～チャプチェ、参鶏湯風スープ
- ・ 13日(金)とんこつラーメンセット
- ・ 23日(月)パスタランチ～ナポリタン
- ・ 31日(火)春の鶏照り焼き御膳～桜タルタルソースがけ

