3月 すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝							パン 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 牛乳又はヨーグルト エネ 402 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 11.7 g 食塩 1.35 g
昼							ごはん 豚かつのおろしあんかけ キャベツと平天の炒め物 味噌汁(しいたけ・人参) のり佃煮 エネ 590 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.22 g
お							ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え) エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g
夕							ごはん あじの香味焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・もやし) エネ 458 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 12 g 食塩 2.76 g
計							エネ 1500 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 44.3 g 食塩 6.34 g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。

3月 すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	パン カリフラワーとウインナーのソテー クラムチャウダー	ごはん 洋風だし巻き卵 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(わかめ・人参)	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と豚肉のスープ	ごはん プレーンオムレツ(ｺﾝｿﾒｿｰｽ) いんげんとｺｰﾝの麹ナムル和え 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・絹揚げ)	パン 小松菜とベーコンのソテー カリフラワーと鶏肉のスープ	パン 千草焼き グリーンピースのポタージュスープ
	エネ 337 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 4.7 g 食塩 1.51 g	エネ 321 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 10 g 食塩 1.88 g	エネ 341 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.8 g 食塩 1.65 g	エネ 317 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 15.2 g 食塩 1.94 g	エネ 359 kcal 蛋白 12 g 脂質 5.4 g 食塩 1.96 g	エネ 319 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 15.7 g 食塩 1.99 g	エネ 310 kcal 蛋白 13 g 脂質 11.7 g 食塩 1.54 g
昼	ごはん 白身魚(ﾒﾙﾙｰｻ)の煮付け ごぼうと豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ちらし寿司 白菜と糸昆布の煮物 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 酢鶏 れんこんと平天の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ)	キーマカレー キャベツと油揚げの白ごま和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 白身魚(ﾊﾟﾝｶﾞｼｳｽ)の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん ホキの揚げ浸し 大根と豚肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	ごはん 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)
	エネ 494 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 11 g 食塩 1.95 g	エネ 460 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 6.9 g 食塩 3.15 g	エネ 615 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 22.9 g 食塩 2.48 g	エネ 537 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.71 g	エネ 556 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 19.1 g 食塩 2.16 g	エネ 544 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.2 g 食塩 2.41 g	エネ 521 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.23 g
お	バウムクーヘン	福まんじゅう(白あん) 甘酒	栗カステラまんじゅう	蒸しケーキ(いちご味)	ぜんざい	みるくまんじゅう(抹茶)	キャラメルマドレーヌ
	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 158 kcal 蛋白 3.9 g 脂質 0.4 g 食塩 0.16 g	エネ 99 kcal 蛋白 2 g 脂質 1.2 g 食塩 0.09 g	エネ 89 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 3.8 g 食塩 0.19 g	エネ 129 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.08 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g
夕	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き キャベツのバジルドレサラダ さくら漬け	ごはん 赤魚の山椒煮 キャベツと豚肉のソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごはん おでん ほうれん草と鶏肉の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのスローサラダ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 大根の生酢 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・かまぼこ)	ごはん 豚肉のプルコギ キャベツとツナの煮物 赤だし(大根葉・しめじ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん シロガネダラの煮付け 白菜と鶏肉のとろみ炒め もやしの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・玉ねぎ)
	エネ 578 kcal 蛋白 21 g 脂質 17 g 食塩 1.98 g	エネ 610 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.8 g 食塩 2.11 g	エネ 452 kcal 蛋白 24 g 脂質 11.3 g 食塩 1.9 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 19.1 g 食塩 3.16 g	エネ 487 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.02 g	エネ 560 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 18.5 g 食塩 2.79 g	エネ 407 kcal 蛋白 24 g 脂質 5.9 g 食塩 2.25 g
計	エネ 1496 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 36.4 g 食塩 5.56 g	エネ 1549 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 41.1 g 食塩 7.3 g	エネ 1507 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 42.2 g 食塩 6.12 g	エネ 1490 kcal 蛋白 51.5 g 脂質 56.3 g 食塩 7 g	エネ 1531 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 38 g 食塩 6.22 g	エネ 1556 kcal 蛋白 57 g 脂質 55.5 g 食塩 7.24 g	エネ 1399 kcal 蛋白 59 g 脂質 47.3 g 食塩 6.15 g
		＜ふくさ焼き＞ 具材と卵が重なり合う様子から名付けられた、細かく刻んだ具材を卵に入れた具入り玉子焼き			＜くわ焼き＞ 鍬(くわ)の上で焼いたのが名前の由来で、甘辛いタレを絡めながら焼く伝統的な料理です。	＜プルコギ＞ 甘辛いタレに漬けた肉と野菜を一緒に焼いた韓国の料理です。「プル」は火、「コギ」は肉を意味し直訳すると「火肉」肉を火で焼いた料理	＜千草焼き＞ 卵に細かく刻んだ具材を混ぜて焼いた具入りの卵料理です。「千草」はいろいろな草＝多くの種類の材料を意味する言葉です。

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。

3月 すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん チキンピカタ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	パン ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 牛乳又はヨーグルト	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜の麹ナムル和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜の和え物 味噌汁(大根・わかめ)	パン 鶏つみれ じゃがいもとウインナーのカレースープ	パン だし巻き卵 白菜とちくわのピリ辛和え ほうじ茶飲料
	エネ 361 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 5.9 g 食塩 1.6 g	エネ 471 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 17.9 g 食塩 1.7 g	エネ 365 kcal 蛋白 13 g 脂質 7 g 食塩 1.55 g	エネ 356 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 12.7 g 食塩 1.62 g	エネ 319 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 4 g 食塩 1.68 g	エネ 335 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.16 g	エネ 306 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 11.6 g 食塩 1.38 g
昼	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 金時豆煮 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 絹揚げとグリーンピースの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(大根葉・あさり)	わかめうどん ごぼうの味噌金平 ブロッコリーのたらこマヨサラダ	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 玉子どうふ 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)	ねぎとろ丼 がめ煮[福岡県郷土料理] カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚(パンガシウス)の唐揚げ (マスタードタルタルソース) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(わかめ・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ
	エネ 616 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2 g	エネ 544 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.67 g	エネ 332 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 3.8 g 食塩 3.55 g	エネ 567 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 21.3 g 食塩 3.5 g	エネ 563 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 16.5 g 食塩 3.67 g	エネ 499 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 27.2 g 食塩 3.25 g	エネ 617 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 22.3 g 食塩 1.87 g
お	黒糖まんじゅう(こしあん)	ババロア(紅茶風味)	(入所)ケーキ (デイ)どら焼き	(3階・AB・デイ)ソフトせんべい (本2・C)フィナンシェ	きなこシフォンカップケーキ	いちごミルクプリン (ホイップクリーム・いちご添え)	酒まんじゅう
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	エネ 99 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 1.9 g 食塩 0.05 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 86 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.2 g 食塩 0.11 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん ホッケのたれ焼き やっこ(味噌ダレ) 大根とパプリカのバンバンドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 切干大根と豚肉の煮物 キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん 回鍋肉 かにシューマイ 大根といんげんの和え物 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆とえびの煮物 キャベツとちくわのごまドレサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン・花麩) フルーツ(カットりんご)	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉とパプリカの炒め物 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 大根といかの炒め物 もやしとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ 459 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 10.8 g 食塩 1.89 g	エネ 464 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 8.4 g 食塩 2.12 g	エネ 596 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 24 g 食塩 2.47 g	エネ 477 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.14 g	エネ 542 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 16.4 g 食塩 2.35 g	エネ 535 kcal 蛋白 28.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.7 g	エネ 470 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.04 g
計	エネ 1563 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 36.8 g 食塩 5.58 g	エネ 1562 kcal 蛋白 78.6 g 脂質 45 g 食塩 6.54 g	エネ 1392 kcal 蛋白 44.8 g 脂質 36.7 g 食塩 7.62 g	エネ 1478 kcal 蛋白 66.9 g 脂質 50.3 g 食塩 7.31 g	エネ 1498 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 41.5 g 食塩 7.78 g	エネ 1455 kcal 蛋白 65 g 脂質 61.4 g 食塩 7.22 g	エネ 1515 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 46.7 g 食塩 5.35 g
			＜回鍋肉＞ホイコーロー 豚肉と野菜を甘辛い味噌だれで炒めた中国の四川料理。	＜魚田＞ ぎょでんと読む、魚に味噌を塗って焼く魚の田楽のこと	＜がめ煮＞ 福岡県の郷土料理で、鶏、里芋、蓮根、人参、椎茸などを醤油ベースで甘辛く煮込んだ料理。正月や祝い事に欠かせない家庭の味として親しまれています。	＜ホワイトデー＞ ホワイトデーのおやつはハート形のいちごミルクプリンです。ホワイトデーのハートには感謝・思いやり・好意を伝える意味があるそうです。	＜ふくさ焼き＞ 具材と卵が重なり合う様子から名付けられた、細かく刻んだ具材を卵に入れた具入り玉子焼き

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。

3月 すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ｱｽﾊﾟﾗと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	パン ブロッコリーの麹ﾅﾑﾙ和え 白菜と豚肉の豆乳スープ	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) もやしとしめじの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・人参)	パン ハムチーズピカタ じゃがいものポタージュスープ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(白菜・あさり)	パン カリフラワーとウインナーのソテー キャベツと豚肉のスープ	パン プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) ブロッコリーとちくわの洋風お浸し アセロラジュース
	エネ 379 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 8.3 g 食塩 1.69 g	エネ 274 kcal 蛋白 11 g 脂質 10.8 g 食塩 1.53 g	エネ 380 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 9 g 食塩 1.41 g	エネ 337 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 13.9 g 食塩 1.94 g	エネ 348 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 6.5 g 食塩 1.62 g	エネ 301 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.04 g	エネ 321 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 9.1 g 食塩 1.99 g
昼	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もずく・巻麩)	ごはん あじの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	親子丼 一口がんもの煮物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん ホッケの塩麹焼き しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(えのき・キャベツ)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	麦御飯 さけの南部焼き 絹揚げの煮物 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚肉のオイスター炒め れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(おくら・花麩) 杏仁豆腐(マンゴーソース)
	エネ 483 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 14.7 g 食塩 2.51 g	エネ 487 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 13.6 g 食塩 2.38 g	エネ 537 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 12.8 g 食塩 3.17 g	エネ 449 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.04 g	エネ 531 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 16.9 g 食塩 2.53 g	エネ 486 kcal 蛋白 28.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g	エネ 542 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.93 g
お	(入所)マドレーヌ (デイ)和菓子	(入所)どら焼き (デイ)ケーキ	(入所)みるくまんじゅう(白あん) (デイ)ケーキ	(入所)スイートポテト (デイ)ケーキ	(入所)水ようかん (デイ)ケーキ	ドームケーキチョコ	ワッフル
	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 100 kcal 蛋白 2 g 脂質 1.3 g 食塩 0.06 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.06 g	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん ホキのグリル(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 絹揚げと昆布の煮物 うまい菜と平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 白身魚(ﾒﾙﾙｰｻ)の生姜煮 キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(もやし・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さばの味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・わかめ) きざみ高菜	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん いわしの山椒煮 たこふくさ焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
	エネ 528 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 14 g 食塩 2.62 g	エネ 554 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 19.8 g 食塩 2.06 g	エネ 489 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 15 g 食塩 1.98 g	エネ 523 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.5 g 食塩 2.52 g	エネ 550 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 23.3 g 食塩 2.33 g	エネ 592 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 24.9 g 食塩 2.46 g	エネ 526 kcal 蛋白 22 g 脂質 18.9 g 食塩 2.73 g
計	エネ 1535 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 44.8 g 食塩 7.04 g	エネ 1415 kcal 蛋白 48.5 g 脂質 45.5 g 食塩 6.03 g	エネ 1540 kcal 蛋白 67 g 脂質 39 g 食塩 6.61 g	エネ 1379 kcal 蛋白 49.6 g 脂質 41.3 g 食塩 6.56 g	エネ 1504 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 46.9 g 食塩 6.52 g	エネ 1483 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 51.4 g 食塩 7.06 g	エネ 1455 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 47.3 g 食塩 6.73 g
		＜ナムル＞ ゆでた野菜に塩・にんにく・ごま油・ごまを加え和えた韓国の料理です	＜擬製豆腐＞ 豆腐と卵に具材を混ぜて焼いたり蒸したりする料理		＜マリネソース＞ 酸味のある調味液のソース。ﾌﾗﾝｽ料理が起源で「マリネ」は漬ける・浸すという意味があり、一般的には酢・油・調味料(塩・ｺｼｮｳ・ハーブ)をベースに作る	＜南部焼き＞ 甘辛いタレで焼いた料理。名前の由来は複数あり南部鉄器を使った焼き料理の場合や、魚にごま(ごま＝南部)をまぶして焼いた料理の場合がある	＜ふくさ焼き＞ 具材と卵が重なり合う様子から名付けられた、細かく刻んだ具材を卵に入れた具入り玉子焼き

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。

3月 すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしのピーナツ和え 味噌汁(白菜・人参)	パン でんぶ入りだし巻き卵 大根の香味ドレサラダ ぶどうジュース	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・人参)	パン いんげんとベーコンのソテー ブロッコリーと平天の麹ナムル和え 牛乳又はヨーグルト	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜の香味和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	パン かに玉 豆とウインナーの豆乳スープ	パン ボロニアソーセージ コーンポタージュスープ
	エネ 379 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8 g 食塩 1.59 g	エネ 430 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.43 g	エネ 408 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 10.9 g 食塩 1.6 g	エネ 387 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g	エネ 340 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 6.8 g 食塩 1.81 g	エネ 316 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 14.3 g 食塩 2.03 g	エネ 386 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 18.5 g 食塩 2.43 g
昼	ビビンバ 高野豆腐のサイコロ煮 中華スープ(ザーサイ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん さわらの照り焼き 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん 焼き肉風 かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ちらし寿司 小松菜と絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	チキンカレー ほうれん草とツナのソテー 大根とコーンの和風ドレサラダ	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め えびつみれの煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん ぶり大根 金平ごぼう ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)
	エネ 515 kcal 蛋白 20 g 脂質 12.8 g 食塩 3.15 g	エネ 556 kcal 蛋白 26 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	エネ 525 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 17 g 食塩 2.31 g	エネ 487 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 10.7 g 食塩 2.83 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.41 g	エネ 535 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.52 g	エネ 545 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 18.3 g 食塩 2.04 g
お	おかしなバナナ	(3階・AB・デイ)やわらかおかき (本2・C)プリン	カフェマドレーヌ	よもぎまんじゅう	豆乳かすてら	もみじまんじゅう	きなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 42 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 3 g 食塩 0.1 g	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 120 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 5.2 g 食塩 0.07 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん 白身魚(パンガシウス)の煮付け ふかしじゃがいも(ウインナー) キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん レモンチキン ひじきと油揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(ソーメン)	ごはん 合鴨スモークスライス 卯の花 キャベツとパプリカのバンバンドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 肉団子の和風あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) はちみつねり梅	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(ほうれん草・あさり) パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と平天のピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき)
	エネ 506 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 14.2 g 食塩 2.54 g	エネ 471 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g	エネ 543 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 22.8 g 食塩 2.33 g	エネ 554 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.93 g	エネ 593 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.2 g 食塩 2.75 g	エネ 488 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 8.7 g 食塩 1.81 g	エネ 491 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 15.3 g 食塩 2.01 g
計	エネ 1557 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 40 g 食塩 7.37 g	エネ 1499 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 51.9 g 食塩 6.03 g	エネ 1618 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 57.8 g 食塩 6.44 g	エネ 1547 kcal 蛋白 54.4 g 脂質 46.8 g 食塩 7.53 g	エネ 1519 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 45.4 g 食塩 7.15 g	エネ 1459 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 47.5 g 食塩 6.43 g	エネ 1514 kcal 蛋白 65.4 g 脂質 56.5 g 食塩 6.58 g
	＜ビビンバ＞ ゆでた野菜に塩・にんにく・ごま油・ごまを加え和えた韓国の料理です	＜菜の花の和え物＞ 春らしい香りとほろ苦さが特徴の菜の花は春の訪れを感じさせ色鮮やかな緑色が美しい一品です。素材の味を引き立たせてくれる醤油ベースの味付けにしています			＜千草焼き＞ 卵に細かく刻んだ具材を混ぜて焼いた具入りの卵料理です。「千草」はいろいろな草＝多くの種類の材料を意味する言葉です。		

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。

3月 すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	30	31					
朝	ごはん だし巻き卵 もやしとしいたけの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)	パン ジャーマンかぼちゃ(ﾍﾞｰｺﾝ) しろなと鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ					
	エネ 344 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 6.5 g 食塩 1.43 g	エネ 345 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 15.4 g 食塩 1.77 g					
昼	野菜かき揚げそば れんこんと昆布の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん クリームチキン ふかしじゃがいも(コーン) コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)					
	エネ 492 kcal 蛋白 13 g 脂質 15.1 g 食塩 3.39 g	エネ 555 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.7 g 食塩 2.73 g					
お	黒糖まんじゅう(白あん)	もっちりたい焼きあん					
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g					
夕	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・油揚げ) マンゴー一缶	ごはん 赤魚の柚庵焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの中華ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)					
	エネ 573 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 21.6 g 食塩 2.18 g	エネ 460 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.33 g					
計	エネ 1536 kcal 蛋白 44.4 g 脂質 43.5 g 食塩 7.09 g	エネ 1463 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 45.2 g 食塩 6.93 g					
		＜ジャーマンかぼちゃ＞ ポテトとベーコンと玉ねぎを炒めた料理がドイツ風のイメージで名付けられた日本の洋風料理のジャーマンポテトをかぼちゃに置き換えた料理	＜柚庵焼き＞ 醤油・酒・みりんの漬けだれに柑橘を加えたものを魚や肉に漬け込んでから焼く料理です。				

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください。