

毎日の『食』を支えるお手伝い

～手作りで生まれるしあわせ～

ケアセンター咲花



令和8年 3 月 献 立 表

献立作成:管理栄養士 田中



花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。3月は寒暖の差が激しく、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養をとり入れて元気に過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ごはん 鯖のみそ煮 ジャーマンポテト カレー風味サラダ 煮物 みそ汁	ちらし寿司 魚の西京焼き 五目和え 野菜ソテー 煮物 みそ汁 	ごはん 焼売 バンサンスー 五目煮 煮物 みそ汁	ごはん トンカツ おひたし 厚揚げの卵とじ 煮物 みそ汁 	ごはん 豚肉のピカタ もやしナムル かぼちゃ煮 ポトフ みそ汁	ごはん コロッケ オーロラ和え うずら豆煮 煮物 みそ汁
8	9	10	11	12	13	14
	ごはん 鰯の南蛮漬け さつまいもサラダ 春雨とキャベツ炒め 煮物 みそ汁	ごはん 豚肉のニラみそ焼き あらめの炒煮 ごま和え 煮物 みそ汁 	炊き込みごはん おろしハンバーグ きんぴら コーンサラダ 煮物 みそ汁	ごはん 魚の香味焼き いり豆腐 野菜サラダ 煮物 みそ汁	ごはん フライドチキン チョレギサラダ ミネストローネ 煮物 みそ汁	ごはん そばろ煮 おひたし 煮卵 煮物 みそ汁
15	16	17	18	19	20	21
	ごはん 煮魚 もずくの酢の物 粉ふきいも 煮物 みそ汁 	ごはん 酢豚 ブロッコリー炒め ナムル 煮物 みそ汁	ごはん 魚と野菜の甘辛炒め 煮びたし 酢味噌和え 煮物 みそ汁	わかめごはん バンバンジー さつま芋とりんごの甘煮 厚焼き玉子 煮物 みそ汁	ごはん 鶏の柚子胡椒炒め 五目豆 ごま酢和え 煮物 みそ汁 	ごはん チンジャオロースー マカロニサラダ 豆腐の田楽 煮物 みそ汁
22	23	24	25	26	27	28
	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼 ポークビーンズ 酢の物 煮物 みそ汁	ごはん 豚のチリソース炒め ちくわの照り煮 のごま和え 煮物 みそ汁	ごはん さばの塩焼き おかか和え 野菜炒め 煮物 みそ汁 	ごはん カレーライス チーズオムレツ サラダ 福神漬け デザート	ごはん ぎせい豆腐 スパゲティーソテー ポテトサラダ 煮物 みそ汁	ごはん チキン南蛮 大豆サラダ ふろふき大根 煮物 みそ汁
29	30	31	菜の花を食べて春を感じよう 旬の食べ物『菜の花』はビタミン類や食物せんいが多いので、風邪の予防、便秘の予防に効果があります。 ほろ苦さが春の味です。マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりするといいですね			
	ごはん 魚フライ ひじきの煮物 温野菜サラダ 煮物 みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 白和え 切り干し大根煮 煮物 すまし汁				

※仕入れ等の都合でメニューが変更になる場合があります。 ※みそ汁は、喫茶ランチ・デイ食事のメニューです。 ※お弁当には生ものは入りません。

お弁当・ランチの注文はこちらまで
0852-28-7282(さいか亭)