

3月 献立表

施設長	センター長	管理栄養士

現 場:ファミリーマイホーム デイサービス
 献立種類:常食
 期 間:2026/3/1~2026/3/31

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ご飯 もずくスープ 豚肉のプルコギ風 大根のえびあんかけ キャバツの中華風サラダ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	ちらし寿司 すまし汁(花麩・三つ葉) 茶碗蒸し 菜の花のごま和え 黒糖ヨーグルト	生姜ご飯 味噌汁(揚・もやし) アジの柚子香り焼き 春野菜の煮物 酢の物(きゅうり・しらす) みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 鮭の塩麹レモン焼 きんぴらごぼう カブの梅和え ヨーグルト	黒糖ロール・バターロール コンソメスープ ホワイトシチュー キャバツの彩りソテー ツナサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) 鶏肉の山椒焼き 切干大根の煮物 白菜の和え物 ヨーグルト
	I補㉮ - 512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 69.3 g 食塩 2.2 g	I補㉮ - 464 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 72.7 g 食塩 2.2 g	I補㉮ - 411 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 6.1 g 炭水化物 64.4 g 食塩 3.5 g	I補㉮ - 447 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 67.1 g 食塩 2.5 g	I補㉮ - 529 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 64.2 g 食塩 3.4 g	I補㉮ - 472 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 70.9 g 食塩 2.4 g
3	みたらし団子 64 kcal	ひし餅風ババロア 84 kcal	ｸﾚｰﾌﾟ 89 kcal	手作りプリン 178 kcal	栗ぜんざい 56 kcal	バウムクーヘン 97 kcal
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) 千草蒸 筍の炒め煮 菜の花のごま和え バナナヨーグルト	釜飯風丼 味噌汁(じゃが芋・玉朮) 心きの炒め煮 きゅうりの梅和え みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	カレーライス コンソメスープ きのこソテー コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 炒り鳥 切干大根の煮物 白和え 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 春雨スープ カニ玉 ピーマンのカラフルソテー キャバツの胡麻サラダ ヨーグルト	ピラフ  ミネストローネ マカロニグラタン ジャーマンポテト カブのマリネ キウイフルーツ
	I補㉮ - 475 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 69.6 g 食塩 2.3 g	I補㉮ - 486 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 78.3 g 食塩 3.3 g	I補㉮ - 575 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 21.4 g 炭水化物 74.7 g 食塩 2.7 g	I補㉮ - 432 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 6.7 g 炭水化物 71.1 g 食塩 2.6 g	I補㉮ - 415 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.2 g 炭水化物 70.1 g 食塩 2.9 g	I補㉮ - 706 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 30.8 g 炭水化物 82.5 g 食塩 3.1 g
3	甘酒プリン 69 kcal	黒糖まんじゅう 44 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal	信玄パンナコッタ 127 kcal	ｸﾚｰﾌﾟ 89 kcal	苺プリン 78 kcal
	16	17	18	19	20	21
昼食	梅ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) サバの塩焼き 春野菜の煮物 ほうれん草の磯和え 黒糖ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン 空豆と海老のｶﾞｰﾘｯｸｸﾞﾚｰｽ ミックスビーンズサラダ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ	ご飯 すまし汁(稗麩・三つ葉) 豚の生姜焼き 野菜の煮物 菜の花のごま和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁(花麩・絹さや) 鮭の塩こうじ焼き 五目きんぴら オクラのなめ茸和え みかんｺﾝﾎﾟｰﾄ	炊き込みご飯 味噌汁(揚・絹さや) 豚肉の柳川煮 蓮根と人参の炒め物 もずくの酢の物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・えのき) カジキのマスタード焼 さつま芋のレモン煮 小松菜と海老の生姜和え 洋梨のｺﾝﾎﾟｰﾄ
	I補㉮ - 480 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 62.6 g 食塩 3.4 g	I補㉮ - 479 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.4 g	I補㉮ - 485 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 69.4 g 食塩 2.4 g	I補㉮ - 437 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 65.9 g 食塩 3.5 g	I補㉮ - 561 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 76.5 g 食塩 3.0 g	I補㉮ - 424 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 5.2 g 炭水化物 74.1 g 食塩 2.0 g
3	97 kcal	ぼたもち 132 kcal	いちごサブレ 73 kcal	信玄パンナコッタ 127 kcal	ｸﾚｰﾌﾟ 89 kcal	抹茶ろーるけーｷ 66 kcal
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 すまし汁(花麩・三つ葉) さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ カレーコロッケ チーズinニラ玉 ツナサラダ りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ			ご飯 野菜スープ 鮭の塩麹レモン焼 さつま芋のいとこ煮 海老マヨブロッコリー ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 千草蒸 じゃが芋のカレー煮 インゲンのごま和え 黒糖ヨーグルト
	I補㉮ - 497 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 67.3 g 食塩 2.0 g	I補㉮ - 560 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 20.9 g 炭水化物 77.0 g 食塩 1.9 g	I補㉮ - 333 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 3.5 g 炭水化物 65.3 g 食塩 1.6 g	I補㉮ - 568 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 77.7 g 食塩 3.1 g	I補㉮ - 540 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 82.8 g 食塩 2.6 g	I補㉮ - 447 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 72.2 g 食塩 1.7 g
3	みたらし団子 64 kcal	どら焼き 80 kcal	誕生日ケーキ 143 kcal	誕生日ケーキ 143 kcal	栗ぜんざい 56 kcal	ｸﾚｰﾌﾟ 89 kcal
	30	31				
昼食	ご飯 味噌汁(揚・もやし) 白身魚のネギ味噌焼き 切干大根の煮物 カリフラワーの梅和え ヨーグルト	ご飯 中華スープ 回鍋肉 小松菜と海老の炒め物 もやしのナムル 黒糖ヨーグルト				
	I補㉮ - 420 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 66.1 g 食塩 2.2 g	I補㉮ - 481 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 65.7 g 食塩 1.7 g				
3	手作り水ようかん 55 kcal	甘酒プリン 69 kcal				