

2026年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	今月の栄養コラム				日	
日にち	30	31					1	
 朝食	ご飯 たいみそ 青梗菜のソテー みそ汁 みかん缶	菜飯 白菜のツナソテー みそ汁 白桃缶	<p>3月は「木草弥生い(きくさいやおい)月」とも呼ばれ、草木が目覚め、春の息吹を感じる季節です。3日の『ひなまつり』、冬ごもりしていた虫が動き出す『啓蟄』を迎え、体も冬から春へ切り替わる時期です。</p> <p>今月のお食事には筍や木の芽焼きを取り入れ、食物繊維などの栄養や春の香りを含む旬の食材をお届けします。季節の味わいを楽しみ、健やかな春を迎えましょう。</p>				菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	 昼食	ゆかりご飯 焼きそば 豆腐サラダ すまし汁 フルーツ					ご飯 鶏肉のウチヤップ焼き または ほさの筍あんかけ カブの煮物 すまし汁	ご飯 えびつみれと野菜の煮物 豆腐サラダ 中華スープ
間食		マドレーヌ 牛乳					抹茶ババロア 牛乳	柔らかおかき
 夕食	ご飯 白身魚の和風ムニエル 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	ご飯 豆腐チャンプル 大根の胡麻マヨ和え みそ汁					ご飯 鶏肉のマヨ玉焼き 白菜の二色和え みそ汁	
	一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)					1483 55.1 35.8 6.8	1468 59.7 40.2 6.2



2026年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち	2	3	4	5	6	7	8
 朝食	ご飯 梅びしお だし巻き卵 みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 茄子の煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 キャベツのソテーがに和え みそ汁 白桃缶	菜飯 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 白菜のツナ煮 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 大根サラダ みそ汁 洋梨缶	焼き立てパン 野菜大豆煮 みかん缶 牛乳
	 昼食	ご飯 豚肉のスタミナ炒め または 白身魚のコンマヨ焼き ほうれん草のナムル ワカメスープ	ひな祭りメニュー 春散らし 茶碗蒸し すまし汁 三食ゼリー	わかめご飯 肉そば 里芋の煮物 フルーツ	ご飯 豚肉の柳川風 または メルルーサのゴマ和えソース 大根の酢味噌和え すまし汁	ご飯 チキンチャップ または たらの西京焼き 南瓜の煮物 すまし汁	今月のカレー 豚肉とキャベツの春カレー ミモザサラダ フルーツ
間食		ぜんざい	ひな祭りケーキ 牛乳	誕生日会 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	ブドウゼリー 牛乳	黒糖饅頭 牛乳
 夕食	ご飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 きゅうりサラダ コンソメスープ	ご飯 赤魚の胡麻焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	ご飯 焼き豆腐の肉みそかけ 冬瓜の煮物 中華スープ	ご飯 さばのレモン醤油ソース オクラのなめたけ和え みそ汁	ご飯 ゆかりご飯 ふくさ卵焼き ひじきの大豆煮 みそ汁	ご飯 白身魚の焼浸し 炒り豆腐 みそ汁	ご飯 麻婆ナス キャベツの胡麻和え すまし汁
	一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1345 52.7 28.4 6.7	1423 59.6 39.9 5.9	1590 63 37.3 6.6	1367 58.9 31 6.5	1453 59.6 34.3 6.3

2026年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	9	10	11	12	13	14	15	
 朝食	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 青梗菜のおかか和え みそ汁 みかん缶	ゆかりご飯 キャベツのソース炒め みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 大根の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ 出汁巻き卵 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 しろなツナ和え みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	ご飯 🍷 肉のオニオンソース または 🍷 あじのオーロラ焼き カブの煮物 みそ汁	🍷 郷土食 沖縄県 菜飯 沖縄そば もずく酢 フルーツ	ご飯 🍷 豚肉のオニオンソース または 🍷 鮫のレモン香り蒸し 青菜のかにかま和え すまし汁	ご飯 🍷 ハワイ料理 ボキ丼 ポテトソテー ロングライススープ ヨーグルト	🍷 リクエストメニュー カツサンド さつま芋サラダ オニオンスープ フルーツ	ご飯 🍷 回鍋肉 または 🍷 メルルーサの香味焼き 南瓜の煮物 すまし汁	ご飯 白身魚のヒザ飯焼き キャベツの炒め煮 卵スープ	
	間食	どら焼き 牛乳	🍷 手羽先ソーテーアンドン 牛乳	🍷 パームクーヘン 牛乳	🍷 パンケーキ 牛乳	🍷 チョコケーキ 牛乳	🍷 モンブラン 牛乳	吹雪饅頭
	夕食	わかめご飯 かに玉あんかけ かぶの煮物 春雨スープ	ご飯 さばのかば焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 親子煮 里芋の土佐煮 みそ汁	ご飯 白身魚の豆乳ソース オクラの塩昆布和え みそ汁	ご飯 牛肉の甘辛煮 茄子のみそ炒め すまし汁	菜飯 ツナ玉焼き レバーの炒め煮 すまし汁	ご飯 すき焼き風煮物 オクラのゴマポン和え みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1467	1468	1347	1412	1527	1592	1478
	タンパク質(g)	60.2	54.1	55.5	58.1	55	64.9	55.3
	脂質(g)	36.9	35.9	32	33.2	43.4	36	41.1
	塩分(g)	6.7	5.9	6.4	5.7	6.9	6.2	4.9

2026年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	16	17	18	19	20	21	22	
 朝食	ご飯 ふりかけ 大根の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 じゃが芋の煮物 みそ汁 黄桃缶	わかめご飯 キャベツのソテー みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 🍷 ブロッコリーのわかめマヨ和え みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 白菜の中華サラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ オクラの和え物 みそ汁 みかん缶	焼き立てパン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳	
	昼食	衣笠丼 🍷 茄子とピーマンの炒め物 みそ汁 フルーツ	ご飯 🍷 ロールキャベツ または 🍷 メルルーサのムニエル 小松菜のコンソメ煮 ポタージュスープ	🍷 散らし寿司 さつま芋の含め煮 のっぺい汁 フルーツ	ご飯 🍷 鶏肉の鉄焼き または 🍷 ほきの木の芽焼き 冬瓜とアサリの煮物 みそ汁	🍷 春風を感じるメニュー 桜エビの炊き込みご飯 揚げ出し豆腐のかかあんかけ ほうれん草の辛し和え すまし汁 🍷 季節の果物	わかめご飯 ちゃんぽん麺 ブロッコリーのツナサラダ フルーツ	牛丼 ほうれん草の菜種和え みそ汁
	間食	クレープ 牛乳	🍷 パラエティ 牛乳	🍷 レアチーズケーキ 牛乳	🍷 あんまん 牛乳	🍷 おはぎ 牛乳	🍷 もみじ饅頭 牛乳	ビタミンゼリー
	夕食	ご飯 赤魚の南部焼き ほうれん草のかにかま和え みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ	ご飯 白身魚のカレー焼き 山菜の煮物 コンソメスープ	ご飯 さばのみそ煮 冷奴 すまし汁	ご飯 さわらの香り蒸 🍷 胡瓜とかぶの塩昆布和え みそ汁	ご飯 鶏と根菜の炒め煮 揚げ茄子の生姜和え すまし汁	ご飯 かに玉 海鮮シューマイ 中華スープ/フルーツ
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1594	1468	1535	1433	1437	1443	1368
	タンパク質(g)	59.9	57.8	57.9	61.5	52.4	55.7	43.5
	脂質(g)	43.9	32.3	39	37.4	35.7	35.9	35.9
	塩分(g)	5.6	6.8	7	5.7	6.5	5.7	6.3

2026年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	23	24	25	26	27	28	29	
 朝食	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菓子パン	
	ふりかけ	ナスの含め煮	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ	梅びしお	マンゴー缶	
	里芋の煮物	みそ汁	オムレツ	冬瓜のコンソメ煮	白菜の煮びたし	青梗菜のくず煮	牛乳	
	みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁		
	バナナ		ヨーグルトムース	バナナ	黄桃缶	洋梨缶		
 昼食	ご飯	人気メニュー	わかめご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	 鶏肉のマスタード焼き	ご飯	おでん	豚汁うどん	 鶏のネギみそ焼き	 筑前煮	ご飯	
	または	牛のすき煮	揚げ茄子	キャベツの塩昆布和え	または	または	ポパイバーコンソテー	
	 赤魚の煮つけ	ブロッコリーのナッツ和え	すまし汁	フルーツ	 白身魚のポテト焼き	 さわらの生蒸あんかけ	すまし汁	
	金平ごぼう	みそ汁			 ブロッコリーのハムマヨ和え	茄子の煮物		
	みそ汁				すまし汁	みそ汁		
間食	シュークリーム	たこ焼き	市販のおやつ	イチゴプリン	キャラメルケーキ	二色ようかん	炭酸饅頭	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
 夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菜飯	
	 隠ししゃぶのごまだれかけ	ハンバーグ	お好み焼き	さばの煮付け	たらの照り焼き	ミートローフ	彩野菜のキッシュ	
	炒り豆腐	小松菜ソテー	白菜ののり和え	青梗菜のドレ和え	湯豆腐	ほうれん草の錦糸和え	かぶの洋風煮	
	すまし汁	コンソメスープ	すまし汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1489	1546	1625	1593	1401	1509	1496
	タンパク質(g)	59	57.9	56.7	56.4	57.6	56.3	59.1
	脂質(g)	43.4	45.9	44.6	36.6	41	33	36.3
	塩分(g)	5	6.9	5.8	6.3	5.7	6.8	5.7