

2025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	花粉症		土	日
日にち		3月31日			1	2
朝食		ご飯	<p>今年、近畿の花粉飛沫量は例年より多くなる予測されており、『花粉症に効く食べ物』の特集など雑誌等で目にします。</p> <p>花粉症の症状は、体の免疫機能が過剰反応した際に発生します。</p> <p>腸内には、人体の70%以上の免疫細胞が存在しており、腸内環境が悪いと花粉症が悪化しやすいと言われています。</p> <p>普段から腸内環境を正常に保つためには、継続的な運動・質の高い睡眠の他にも、発酵食品や食物繊維を積極的に取り入れること等もおすすめです。</p> <p>※発酵食品は、ヨーグルト・味噌・納豆など 食物繊維は、キノコ・海藻類などに多く含まれます。</p>	ご飯	菓子パン	
		たいみそ		のり佃煮	マンゴー缶	
青梗菜のソテー	しろなの和え物	牛乳				
みそ汁	みそ汁					
みかん缶	洋梨缶					
昼食		ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		焼きそば	鶏のおろしソース	イワシつみれと野菜の煮物		
豆腐サラダ	または	春雨サラダ				
すまし汁	さわらの梅煮	中華スープ				
フルーツ	海藻サラダ					
間食		手作りババロア	すまし汁	イチゴロール	柔らかおかき	
		牛乳		牛乳		
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		白身魚の和風ムニエル	メルルーサのタルタルかけ	鶏肉のオイケチャ焼き		
南瓜のそぼろ煮	厚揚げの煮物	白菜の二色和え				
みそ汁	コンソメスープ	みそ汁				
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1627	1407	1353		
	タンパク質(g)	60.1	56.6	47.2		
	脂質(g)	35.3	33.4	34.4		
	塩分(g)	6.5	7	5.4		



2025年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

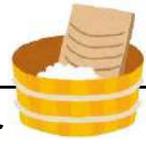
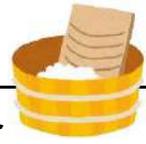
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	3	4	5	6	7	8	9	
 朝食	ご飯 梅びしお だし巻き卵 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 大根の信田煮 みそ汁 みかん缶	菜飯 <small>キャベツのかにかま和え</small> みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ <small>ブロッコリーのおかか和え</small> 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 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 大根サラダ みそ汁 洋梨缶	焼き立てパン 切り干し煮 みかん缶 牛乳	
	ひな祭りメニュー 雛寿司 茶碗蒸し すまし汁 デザート	ご飯 ♡ 牛肉のスタミナ炒め または ♡ 白身魚のオーロラ焼き ♡ ほうれん草のナムル ワカメスープ	ご飯 ♡ 鶏の香味焼き または ♡ さばの生姜煮 ひじきの白和え みそ汁	ご飯 ♡ 豚肉の柳川風 または ♡ メルルーサのゴマ野菜ソース 大根の酢味噌和え すまし汁	ご飯 ♡ ポークチャップ または ♡ たら西京焼き 南瓜の煮物 すまし汁	新メニュー 鮭の三色丼 ちくわと大根の煮物 すまし汁 フルーツ	ご飯 赤魚の鳴門煮 しろなとアサリの和え物 かきたま汁	
昼食 	ひな祭りケーキ 牛乳	ぜんざい	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	パンケーキ	
	夕食 	ご飯 赤魚のつけ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	ご飯 肉団子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 焼き豆腐の肉みそかけ 冬瓜の煮物 中華スープ	ご飯 カレイのレモン醤油ソース オクラのなめたけ和え みそ汁	ゆかりご飯 心くさ卵焼き ひじきの大豆煮 みそ汁	ご飯 白身魚の焼浸し 白菜のしその実和え 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)	1451	1372	1528	1408	1446	1410	1358
	タンパク質(g)	66.6	52.8	65	57	56.4	51.8	53.6
	脂質(g)	34.9	29.3	42.8	30.6	33.6	31.1	44.3
	塩分(g)	6.4	6.9	6.8	5.9	5.4	6.3	5.6

2025年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

6.3

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	10	11	12	13	14	15	16	
 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 オクラの和え物 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 野菜の大豆煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ 野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 しろなのツナ和え みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	 昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ 生姜ソース または あじのコーン焼き 五目豆煮 みそ汁	図書館で発見！メニュー ご飯 牛肉麵(台湾料理) エビシュウマイ 高菜漬け	ご飯 豚肉のオニオンソース または 鮭のレモン香り蒸し 青菜のかにかま和え すまし汁	ご飯 鶏のチーズ焼き または 白身魚のピカタ サツマイモサラダ コンソメスープ	ワールドトリップ6か国目 アメリカ ハンバーガープレート (ボスバーガー、ポテト) 枝豆コーン クラムチャウダー	ご飯 回鍋肉 または メルルーサの香味焼き 里芋の煮物 卵スープ	ご飯 白身魚のピザ風焼き 白菜の炒め煮 コンソメスープ
 間食	どら焼き 牛乳	手作り杏仁豆腐 牛乳	バームクーヘン 牛乳	チョコケーキ 牛乳	手作りアップルパイ 牛乳	酒饅頭 牛乳	プリン	
 夕食	ご飯 鶏の甘酢あんかけ かぶの煮物 中華スープ	ご飯 さばのかば焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 親子煮 レンコンの土佐煮 みそ汁	ご飯 牛肉と根菜の甘辛煮 キャバツのみそ炒め すまし汁	ご飯 さわらの野菜あんかけ オクラの塩昆布和え みそ汁	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 大根のゆず風味和え すまし汁	ご飯 すき焼き風煮物 ナスの胡麻和え みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1479	1588	1337	1550	1407	1367	1523
	タンパク質(g)	62.4	65.3	55.7	64.2	52.7	57.9	57.4
	脂質(g)	36.6	40	28.4	40.8	36.9	27.4	48.7
	塩分(g)	6.5	6.9	5.7	6.5	5.4	6.5	4.6

2025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	17	18	19	20	21	22	23	
 朝食	ご飯 ふりかけ かぶの煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 しろなの中華サラダ 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 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 黄桃缶	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 小松菜の煮物 みそ汁 みかん缶	焼き立てパン 青梗菜の信田煮 マンゴー缶 牛乳	
	 昼食	ご飯 🍗 鶏肉のくわ焼き または 🌱 ホキの木の芽焼き 冬瓜とアサリの煮物 すまし汁	春風を感じるメニュー 桜エビの炊き込みご飯 揚げ出し豆腐のカニあんかけ ほうれん草の辛し和え すまし汁 季節の果物	ご飯 🍔 ハンバーグ デミソース または 🌱 エビチリ サツマイモの含め煮 のっぺい汁	郷土食 高知県 カツオの漬け丼 ナスとピーマンの炒め煮 🌱 たらの磯風味焼き すまし汁 柚子ムース	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	ご飯 🍗 チンジャオロース または 🌱 エビと卵の野菜炒め キャベツのツナサラダ 中華スープ	外食メニュー 野菜ピラフ たいめいけんのグラタン 青菜の菜種和え コンソメスープ
間食	クレープ 牛乳	バラエティ 牛乳	レアチーズケーキ 牛乳	おはぎ 牛乳	きなこムース 牛乳	もみじ饅頭 牛乳	ビタミンゼリー	
 夕食	ご飯 さばの煮つけ 冷奴 すまし汁	ご飯 お好み焼き 白菜ののり和え みそ汁	ご飯 ホキのカレー焼き 山菜の煮物 コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー ワカメスープ	ご飯 たら南部焼き ほうれん草のかにかま和え みそ汁	ご飯 白身魚の豆乳ソース きゅうりとかぶの塩こうじ和え すまし汁	ご飯 かに玉 海鮮シュウマイ 中華スープ/フルーツ	
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1343 59.3 33.1 5.8	1526 47.8 40.9 5.7	1489 488 37.8 6.6	1497 60.3 36.6 6.5	1277 48.6 24.3 6.5	1334 52.4 27.6 7

2025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	24	25	26	27	28	29	30	
 朝食	ご飯 ふりかけ 里芋の煮物 みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 ナスの含め煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 オムレツ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 野菜炒め みそ汁 リンゴ缶	ご飯 ふりかけ 白菜の煮びたし みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお 青梗菜のくず煮 みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	 昼食	ご飯 🍗 鶏肉のマスタード焼き または 🐟 赤魚の煮つけ 白菜の和え物 みそ汁	人気メニュー ご飯 牛のすき煮 青梗菜のナッツ和え みそ汁	わかめご飯 おでん ブロッコリーのナッツ和え すまし汁	握り寿司 茶碗蒸し みそ汁 フルーツ	ご飯 🍗 鶏のネギみそ焼き または 🐟 白身魚のポテト焼き ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	ご飯 🍷 筑前煮 または 🐟 鮭の香り蒸し 茄子の煮物 みそ汁	ご飯 牛皿 ポパイバーコンソテー すまし汁
間食	たい焼き 牛乳	たこ焼き 牛乳	市販のおやつ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	二色ようかん 牛乳	炭酸饅頭	
 夕食	ご飯 豚しゃぶのごまだれかけ 海藻サラダ すまし汁	ご飯 ハンバーグ 小松菜ソテー コンソメスープ	ご飯 サバの生姜煮 青梗菜のドレ和え みそ汁	ご飯 鶏肉と大根の炒め煮 ナスの和え物 みそ汁	ご飯 たらの照り焼き 湯豆腐 みそ汁	ご飯 ミートローフ ほうれん草の錦糸和え コンソメスープ	菜飯 中華風卵焼き かぶの洋風煮 コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1445	1527	1435	1366	1400	1508	1554
	タンパク質(g)	57	58.8	56	57.1	58.5	52.6	65.3
	脂質(g)	35.7	45.9	36.7	27.2	38.4	33.1	41.9
	塩分(g)	5.7	6.9	6.7	6.4	5.9	6.8	5.4