

2026年 3月 実施献立表特養・ショートステイ 花美郷

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝	きつね雑炊 筑前煮 菜の花の白和え	鶏梅しそ雑炊 卵の花 ほうれん草のお浸し	パン粥(ミルク) エビ野菜ソテー キャロットのマリネ	たらこ雑炊 さつまあげと野菜の煮物 金時豆	鶏雑炊 ミートボール コールスロー	ほたて雑炊 炒り豆腐 人参のピーナツ和え	みそ汁(こぼろ・玉ねぎ) 納豆 切干大根の煮物 たいみそ
昼	中華スープ(椎茸・赤ピーマン) 鰯のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのバター醤油炒め ぶどうヨーグルト	みそ汁(えのき・わかめ) 豚肉と卵とキャララの中華炒め 金平こぼろ フルーツ(黄桃缶)	★お楽しみ膳★ ひな祭りちらし 清汁 菜の花の白和え 杏いちごソース	みそ汁(麩・しいたけ) タンドリーチキン ミモザサラダ フルーツ(キウイ)	タンメン じゃがバターコン フルーツ(みかん缶)	みそ汁(豆腐・葉大根) ヒレカツたまごじ ツナサラダ フルーツ(洋梨缶)	クリームシチュー キャベツのドレ和え フルーツ(カクテル)
間	バナナパバロア	バナナオムレット 牛乳&豆乳 ばななムース	紅饅頭 甘酒 さくら餅デザート	焼きプリンタルト ジュース プリン	もみじ饅頭(クリーム) こしあんムース	クリームブッセ 牛乳&豆乳 ココアパバロア	誕生日ケーキ いちごパバロア
夕	かきたま汁(玉葱) 鶏肉の葱塩炒め 海老のポテトサラダ メイハラスブリックゼリー(バナナ)	清汁(とろろ昆布・きぬさや) 豆腐きのこのあんかけ かぼちゃのいとこ煮 パインムース	みそ汁(こぼろ・玉ねぎ) 豚肉のもろみ焼き 菜の花のツナ和え ブルーベリーヨーグルト	清汁(かまぼこ・葱) ぶり大根 菜の花のわさび和え エネカラムースチーズケーキ	清汁(とろろ・みつば) 干草焼き 角天の煮物 きなこヨーグルト	みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鶏の香草パン粉焼き かぼちゃと卵のサラダ ファイバーゼリーはちみつレモン	白身魚のカレー風味焼き オクラの和え物 ヨーグルト
栄養価	kcal 1,481 たんぱく質 62.3 塩分(g) 6.1	kcal 1,401 たんぱく質 55.2 塩分(g) 6.6	kcal 1,533 たんぱく質 69.0 塩分(g) 6.5	kcal 1,365 たんぱく質 51.3 塩分(g) 6.2	kcal 1,439 たんぱく質 58.1 塩分(g) 6.7	kcal 1,412 たんぱく質 55.8 塩分(g) 6.3	kcal 1,454 たんぱく質 53.3 塩分(g) 6.2
朝	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝	ザーサイ中華雑炊 ウインナーソテー キャロットサラダ	味噌かつお風味雑炊 ハムエッグ 菜の花の白和え	パン粥(コンホタ) 豆腐の華風煮 小松菜の磯辺和え	卵雑炊 筑前煮 マカロニサラダ	梅しそ雑炊 ブレンオムレツ オクラのおかか和え	菜めし雑炊 魚のソーセイジソテー ブロッコリーのお浸し	みそ汁(麩・いんげん) 大豆五目煮 いんげん胡麻和え うめびしお
昼	梅しらすご飯 清まし汁(麩・みつば) スタミナ焼き肉風炒め ひじき白和え いちごヨーグルト	みそ汁(麩・わかめ) サーモンフライ(オーロラソース) ほうれん草のおかか和え フルーツ(りんご缶)	みそ汁(白菜・あげ) 親子煮 もずくとオクラの酢の物 フルーツ(カクテル)	山菜そば 野菜かき揚げ フルーツ(洋梨缶)	コンソメスープ(人参・黄色ピーマン) ハンバーグクリームソース アスパラサラダ バナナ	あざりピラフ コンソープ チキンステーキキソース マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶)	中華スープ(木耳・ネギ) 麻婆豆腐 なすの中華マリネ フルーツ(パイン缶)
間	ココアプリン	和のパンケーキ(きなこ) 牛乳&豆乳 きなマンジエ	マラーカオ ごまプリン	お米deかぼちゃマフィン ジュース かぼちゃプリン	たい焼き 水ようかん	★特別おやつ☆ 大きな梅ロールショコラ	バナナプリン(チョコソース)
夕	みそ汁(いんげん・椎茸) エビと豆腐の中華風 鍋しぎ フロティンゼリー(メロン)	清汁(とろろ・みつば) 豚肉とチンゲン菜のオニオンスープ炒め 冬瓜と油揚げの煮物 ぶどうムース	清汁(かまぼこ・青ねぎ) スパニッシュオムレツ ぜんまい煮 黄桃ヨーグルト	みそ汁(えのき・南瓜) 白身魚の煮つけ 長芋とほうれん草の豚肉煎しょうゆ和え エネカラムースメロン	みそ汁(豆腐・椎茸) 豚肉のうま塩炒め れんこんの梅おかか和え フルカクヨーグルト	清汁(とろろ昆布・麩) 擬製豆腐 ツナの煮物 ファイバーゼリーりんご	ざわらの粕漬け焼き 菜の花のからしマヨ和え ヨーグルト
栄養価	kcal 1,410 たんぱく質 55.8 塩分(g) 6.6	kcal 1,423 たんぱく質 65.6 塩分(g) 6.3	kcal 1,416 たんぱく質 58.4 塩分(g) 6.5	kcal 1,431 たんぱく質 50.2 塩分(g) 6.5	kcal 1,415 たんぱく質 43.8 塩分(g) 6.7	kcal 1,404 たんぱく質 55.5 塩分(g) 6.5	kcal 1,432 たんぱく質 54.8 塩分(g) 6.2
朝	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝	中華風雑炊 厚揚げの彩りあんかけ こぼろサラダ	豚みそ雑炊 スクランブルエッグ インゲンのピーナツ和え	パン粥(コンソメ) ベイクドエッグ 小松菜のお浸し	山菜雑炊 豚肉と大根の煮物 カリフラワーのマリネ	さつま芋雑炊 厚揚げの炒め物 金時豆	目玉雑炊 切昆布と大豆煮 菜の花の和え物	みそ汁(麩・大根) にしんの甘露煮 ほうれん草のお浸し のりつく
昼	オニオンスープ 鶏肉のトマト煮 野菜サラダ ぶどうヨーグルト	チキンカレー ブロッコリーと竹輪の和風サラダ フルーツ(みかん缶)	みそ汁(人参・あげ) 野菜コロッケ 梅さみとブロッコリーのマヨサラダ フルーツ(カクテル)	オニオンスープ 菜の花グラタン キャベツの和えもの フルーツ(白桃)	★お楽しみ膳★ ほろこみ・清まし汁(あさり・みつば) 鰯の西京焼き・菜の花と鰯のサラダ ふきと竹の子のおかか煮 いちごゼリー(ホイップ)	中華スープ(人参・木耳) 回鍋肉 中華サラダ フルーツ(洋梨缶)	みそ汁(葱・わかめ) 白身フライ(ソース) えびとアボカドのサラダ フルーツ(りんご缶)
間	カップdeヨーグルト	ヘアクリームワッフル 牛乳&豆乳 チョコパバロア	鉄分丸ほうろ 梅ゼリー	カステラ ジュース いちごムース	お米deスイーツおやつポテト ばななムース	どら焼き(カスタード) 牛乳&豆乳 みだらし団子デザート	水ようかん
夕	みそ汁(大根・かぶの葉) エビと白菜のおろし煮 ほうれん草のおかか和え メイハラスブリックゼリー(あずき)	かきたま汁(玉葱) 豚肉のすき焼き風煮 オクラのお浸し ピーチムース	清汁(はんぺん・みつば) 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃサラダ りんごヨーグルト	みそ汁(麩・かぶの葉) 豚肉と野菜のボン酢炒め オクラと長いもの和え物 メロンムース	みそ汁(いんげん・椎茸) 白身魚のカレー風味焼き 小松菜の生姜和え みかんヨーグルト	清汁(かまぼこ・きぬさや) 鶏肉の味噌マヨ焼き 小松菜の生姜和え 抹茶ゼリー	豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え いちごヨーグルト
栄養価	kcal 1,422 たんぱく質 50.9 塩分(g) 6.6	kcal 1,409 たんぱく質 56.0 塩分(g) 6.7	kcal 1,451 たんぱく質 51.5 塩分(g) 6.3	kcal 1,422 たんぱく質 45.6 塩分(g) 6.5	kcal 1,420 たんぱく質 49.5 塩分(g) 6.3	kcal 1,435 たんぱく質 55.1 塩分(g) 6.4	kcal 1,414 たんぱく質 49.2 塩分(g) 6.4
朝	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝	高菜雑炊 野菜大豆煮 小松菜の磯辺和え	梅菜粥 ハムポテト マカロニサラダ	パン粥(ミルク) エビ野菜ソテー キャロットのマリネ	かに風雑炊 ちくわと野菜の煮物 さつま芋サラダ	中華風味雑炊 里芋のそぼろ煮 オクラの和え物	洋風トマト雑炊 魚肉ソーセイジ入りスクランブル キャベツのツナ和え	みそ汁(じゃが芋・ネギ) 厚焼き卵 コールスロー ゆずみそ
昼	みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 牛と茄子の中華炒め ブロッコリーのほたて風味あん ヨーグルト	清まし汁(とろろ・かぶの葉) 豚肉のみそ炒め シルバーサラダ フルーツ(黄桃缶)	みそ汁(豆腐・葉大根) チーズはんぺんフライ 野菜サラダ 杏仁フルーツ	メンチカツカレー ほうれんとコンコンのテー フルーツ(ぶどう缶)	みそ汁(菜の花・ひらたけ) かに玉 ピーナスサラダ フルーツ(白桃・アロエ)	中華スープ(春雨・たけのこ) 鶏胸 ほうれん草のナムル マンゴープリン	みそ汁(麩・わかめ) アジフライ カリフラワーといんげんのサラダ フルーツ(パイン缶)
間	黒糖風味寒天ミルクプリン	★特別おやつ☆ ぼたもち 水ようかん	とどやき(チョコ) やわらかいちごプリン	クレープ(ブルーベリー) ジュース ばななムース	菓饅頭 かぼちゃパバロア	和のパンケーキ(抹茶) 牛乳&豆乳 水ようかん(抹茶)	やわらか抹茶プリン
夕	みそ汁(ナス・水菜) 鶏のじふ煮 人参しりしり メイハラスブリックゼリー(ストロベリー)	みそ汁(豆腐・ほうれん草) お好み焼き風卵焼き カリフラワーのドレ和え ぶどうムース	清汁(かまぼこ・きぬさや) 豚肉のうま塩炒め 小松菜のソテー きなこヨーグルト	みそ汁(菜の花・ひらたけ) 鶏と豆腐のおろし煮 カリパタポテト パインムース	清汁(麩・みつば) 豚と鶏のすき煮 玉ねぎとハムのマリネ はちみつヨーグルト	清まし汁(かまぼこ・きぬさや) ざわらのねぎ味噌焼き 人参の白和え ピーチゼリー	オムレツデミソース かぼちゃの甘露煮 ぶどうヨーグルト
栄養価	kcal 1,443 たんぱく質 50.5 塩分(g) 6.7	kcal 1,452 たんぱく質 45.7 塩分(g) 6.6	kcal 1,431 たんぱく質 50.3 塩分(g) 6.3	kcal 1,471 たんぱく質 50.2 塩分(g) 6.6	kcal 1,419 たんぱく質 44.4 塩分(g) 6.4	kcal 1,442 たんぱく質 53.3 塩分(g) 6.2	kcal 1,452 たんぱく質 39.9 塩分(g) 6.2
朝	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	※メニューのほかに 土曜日朝・昼・夕には ご飯が付きます			
朝	南瓜雑炊 トマト煮込み いんげん胡麻和え	梅しらす雑炊 豆と野菜の彩り煮 切干大根の和え物	パン粥(チーズ) 高野豆腐と海老の卵とじ キャベツの青じそ和え				
昼	コンソメスープ(人参・黄色ピーマン) ポークチャップ じゃが芋のバター醤油炒め ヨーグルト	みそ汁(豆腐・葉大根) ソースカツ煮 モロヘイヤのお浸し フルーツ(みかん缶)	コンソメスープ(小松菜・黄ピーマン) チリコンカン カリフラワーのドレ和え フルーツ(白桃)				
間	キャラメルプリン	生クリームワッフル 牛乳&豆乳 ごまプリン	どらやき(ずんだ) 抹茶風味ムース				
夕	みそ汁(大根・しめじ) 鶏肉のドレッシング漬け焼き 春雨の和え物 メイハラスブリックゼリー(コーヒ)	清汁(はんぺん・葉大根) ほっけの塩焼き 豆乳がんもの煮物 メロンムース	みそ汁(豆腐・葉大根) 鶏肉のレモンペッパー焼き ポテト金平 きなこヨーグルト				
栄養価	kcal 1,447 たんぱく質 55.3 塩分(g) 6.5	kcal 1,402 たんぱく質 53.5 塩分(g) 6.7	kcal 1,446 たんぱく質 61.2 塩分(g) 6.3				



3月

特養 花美郷

特別メニュー・おやつのお知らせ

3日

ひなまついちらし



13日

大きな苺の ロールショコラ



今月の健康...

3月20日は春分の日です。
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、
徐々に春の訪れを感じます。
春のお彼岸は、
春の花「牡丹」にちなんだ「ぼたもち」を
お供えする習慣があります。

19日

お花見御膳

～桜ご飯・鱧の西京焼き～



23日

ぼた餅

