献立だより 2026年3月

社会福祉法人和光会　地域密着型介護老人福祉施設なごみ

ご飯・お粥ともにユニット　すべて厨房炊飯　ご飯のみ厨房炊飯

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝			**3月3日(火)昼食 ひな祭り** ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。お雛様に飾ったり食べたりする菱形餅は、三色のお餅を重ねた形が特徴です。桃色は魔除けや生命、白色は清浄や雪、緑色は健康や新芽を表しています。	**3月13日(金)昼食 がめ煮[福岡県郷土料理]** がめ煮は福岡県の郷土料理で、鶏、里芋、蓮根、人参、椎茸などを醤油ベースで甘辛く煮込むのが特徴で、素材の旨味が重なり合う味わいが魅力です。正月や祝い事に欠かせない家庭の味として親しまれています。	**3月14日(土)おやつ いちごﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ** ホワイトデーは日本発祥の行事で、バレンタインデーにもらった気持ちや贈り物にお返しする日です。ホワイトデーのおやつはハート形のいちごミルクプリンです。ホワイトデーのハートには感謝・思いやり・好意を伝える意味があるそうです。	**3月20日(金)おやつ 春分の日　ぼたもち** ぼたもちは、春分の日に食べる日本の伝統的な和菓子です。春に咲く牡丹の花に見立てて「ぼたもち」と呼ばれ、小豆の赤色には邪気を払う意味があるとされています。優しいあんの甘さと米の旨味をお楽しみください。	ごはん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白菜)
昼							ごはん 豚かつのおろしあんかけ キャベツと平天の炒め物 味噌汁(しいたけ・人参) のり佃煮
お							ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ（ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え）
夕							ごはん あじの香味焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味
計							エネ 1454 kcal 蛋白 57 g 脂質 38.5 g 食塩 6.42 g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	りんごジャムパン カリフラワーとウインナーのソテー クラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 洋風だし巻き卵 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(わかめ・人参)	蒸しパン 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と豚肉の煮物 コーンスープ	ごはん プレーンオムレツ(ｺﾝｿﾒｿｰｽ) いんげんとｺｰﾝの麹ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・絹揚げ)	食パン・ジャム 小松菜とベーコンのソテー カリフラワーと鶏肉の煮物 豆乳飲料紅茶	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(あさり・里芋)
昼	ごはん 白身魚の煮付け ごぼうと豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て	菱形寿司 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(もやし・人参) フルーツ(黄桃缶･白桃缶)	ごはん 酢鶏 れんこんと平天の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・椎茸) 麦白味噌仕立て	キーマカレー キャベツと油揚げの白ごま和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し 大根と豚肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	ごはん 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ すまし汁(ほうれん草・椎茸)
お	バウムクーヘン 黒糖ようかん	福まんじゅう(白あん)・甘酒 甘酒ゼリー	ムースシュー プロテインゼリー	梅ゼリー	おしるこ(あられ)	みるくまんじゅう(抹茶) 青りんごゼリー	キャラメルマドレーヌ キャラメルゼリー
夕	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	ごはん 肉じゃが（豚肉） いかふくさ焼き キャベツのバジルドレサラダ さくら漬け	ごはん 赤魚の山椒煮 キャベツと豚肉のソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごはん おでん ほうれん草と鶏肉の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのスローサラダ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 大根の生酢 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･かまぼこ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のプルコギ キャベツとツナの煮物 赤だし(大根葉･しめじ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め もやしの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・玉ねぎ)
計	エネ 1496 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 36.5 g 食塩 5.56 g	エネ 1519 kcal 蛋白 49.1 g 脂質 39.1 g 食塩 7.29 g	エネ 1484 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 45.8 g 食塩 6.18 g	エネ 1466 kcal 蛋白 49.3 g 脂質 55.5 g 食塩 6.12 g	エネ 1531 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 38 g 食塩 6.21 g	エネ 1539 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 49.4 g 食塩 6.65 g	エネ 1561 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 53 g 食塩 6.4 g
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん チキンピカタ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃが芋・キャベツ)	ヨーグルト蒸しパン ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ コンソメスープ カルシウムミルク	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜の麹ナムル和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	豆乳ロールパン・ジャム 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜の和え物 味噌汁(大根・わかめ)	バターロール・ジャム 鶏つみれ じゃがいもとｳｲﾝﾅｰのｶﾚｰｽｰﾌﾟ 中華スープ	ごはん だし巻き卵 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう･しろな)
昼	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 金時豆煮 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 絹揚げとグリーンピースの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(大根葉・あさり)	稲荷寿司 わかめうどん ごぼうの味噌金平 ブロッコリーのたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 玉子どうふ 豚汁(豚肉･白ねぎ･人参)	ねぎとろ丼 がめ煮[福岡県郷土料理] ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(うまい菜･絹揚げ)いりこ風味	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(わかめ・人参) 麦白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ
お	黒糖まんじゅう(こしあん) パインゼリー	ババロア(紅茶風味)	ドームケーキ(カスタード) プロテインゼリー	フィナンシェ(プレーン) ホワイトサワーゼリー	きなこシフォンカップケーキ きなこゼリー	いちごﾐﾙｸﾌﾞﾘﾝ(いちご添え)	酒まんじゅう グレープゼリー
夕	ごはん ホッケのたれ焼き やっこ(味噌ダレ) 大根とﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ｿｰｽ) 切干大根と豚肉の煮物 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・椎茸) いりこ風味	ごはん 回鍋肉 かにシューマイ 大根といんげんの和え物 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆とえびの煮物 キャベツとちくわのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(おくら･おつゆ麸)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 味噌汁(花麸) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉とパプリカの炒め物 菜の花のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 大根といかの炒め物 もやしとコーンの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
計	エネ 1570 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 36.8 g 食塩 5.67 g	エネ 1584 kcal 蛋白 78.7 g 脂質 46.4 g 食塩 6.16 g	エネ 1515 kcal 蛋白 49.1 g 脂質 38.4 g 食塩 8.62 g	エネ 1514 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 45.3 g 食塩 6.51 g	エネ 1495 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 41.5 g 食塩 7.61 g	エネ 1455 kcal 蛋白 65 g 脂質 61.4 g 食塩 7.34 g	エネ 1547 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 41.1 g 食塩 5.51 g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ｱｽﾊﾟﾗと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	チキングラタンパン ブロッコリーの麹ﾅﾑﾙ和え 白菜と豚肉の豆乳煮 コンソメスープ	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) もやしとしめじの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・人参)	食パン・ジャム ハムチーズピカタ じゃがいものポタージュスープ ヨーグルト	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(白菜・あさり)	バターロール・ジャム カリフラワーとウインナーのソテー キャベツと豚肉のスープ	ごはん プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(しろな・しいたけ)
昼	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もずく･巻麸)	ごはん あじの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(白ねぎ･ちくわ)	親子丼 一口がんもの煮物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの炊き合わせ しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(えのき･キャベツ)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味	ごはん さけの南部焼き 絹揚げの煮物 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚肉のオイスター炒め れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(おくら･花麸) 杏仁豆腐(マンゴーソース)
お	マドレーヌ 梅ゼリー	おしるこ(あられ)	みるくまんじゅう(白あん) キャラメルゼリー	スイートポテト チョコゼリー	ぼたもち 水ようかん	バウムクーヘン プロテインゼリー	ワッフル はちみつれもんゼリー
夕	ごはん ホキのグリル(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 絹揚げと昆布の煮物 うまい菜と平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿｰｽ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・椎茸)	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと豚肉の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(もやし・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さばの味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・わかめ) 洋なし缶	ごはん ハンバーグ（和風ソース） ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん いわしの山椒煮 たこふくさ焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
計	エネ 1535 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 44.7 g 食塩 7.05 g	エネ 1495 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 44.9 g 食塩 6.31 g	エネ 1539 kcal 蛋白 67 g 脂質 39 g 食塩 6.61 g	エネ 1530 kcal 蛋白 43.9 g 脂質 45.7 g 食塩 7.1 g	エネ 1600 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 47 g 食塩 6.12 g	エネ 1478 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 51.3 g 食塩 7.19 g	エネ 1485 kcal 蛋白 55 g 脂質 42.2 g 食塩 6.86 g
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしのピーナツ和え 味噌汁(白菜・人参)	黒糖クリームパン でんぶ入りだし巻き卵 大根の香味ドレサラダ コンソメスープ 特製ぶどうジュース	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(野菜ｿｰｽ) 味噌汁(じゃがいも・人参)	食パン・ジャム いんげんとベーコンのソテー ブロッコリーと平天の麹ﾅﾑﾙ和え 中華スープ カルシウムミルク	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜の香味和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	バターロール・ジャム かに玉 豆とウインナーの豆乳煮 コンソメスープ	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・人参)
昼	ビビンバ 高野豆腐のサイコロ煮 中華スープ(ｻﾞｰｻｲ･白ねぎ) フルーツ(黄桃缶･白桃缶)	ごはん さわらの照り焼き 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(あさり・椎茸)	ごはん 焼き肉風 かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(絹揚げ･しめじ)白味噌仕立て	ちらし寿司 小松菜と絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	チキンカレー ほうれん草とツナのソテー 大根とコーンの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め えびつみれの煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん ぶり大根 金平ごぼう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのおから和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)
お	おかしなバナナ メロンゼリー	あんシュー(栗あん) パインゼリー	カフェマドレーヌ いちごミルクゼリー	よもぎまんじゅう ぶどうゼリー	豆乳かすてら ホワイトサワーゼリー	パウンドケーキ 紅茶ゼリー	きなこﾌﾞﾘﾝ（ﾎｲｯﾌﾟ添え）
夕	ごはん 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ｳｲﾝﾅｰ) ｷｬﾍﾞﾂといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん レモンチキン ひじきと油揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(巻麸)	ごはん 合鴨スモークスライス 卯の花 ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 肉団子の和風あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(白ねぎ･ちくわ) はちみつねり梅	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん かれいのｸﾞﾘﾙ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(ほうれん草・あさり) 白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と平天のピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき) いりこ風味
計	エネ 1551 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 40.4 g 食塩 7.53 g	エネ 1533 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 52.4 g 食塩 5.83 g	エネ 1618 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 57.8 g 食塩 6.44 g	エネ 1480 kcal 蛋白 50.7 g 脂質 40.7 g 食塩 6.93 g	エネ 1520 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 45.4 g 食塩 7.14 g	エネ 1502 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 53.6 g 食塩 6.83 g	エネ 1501 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 48.1 g 食塩 6.03 g
日付	30	31					
朝	ごはん だし巻き卵 もやしとしいたけの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)	コッペパンキャラメル ジャーマンかぼちゃ(ﾍﾞｰｺﾝ) しろなと鶏肉のトマト煮 豆乳麦芽コーヒー	**3月24日(火)夕食 菜の花の和え物** 菜の花の和え物は、春らしい香りとほろ苦さが特徴の料理です。菜の花特有のほろ苦さは、春の訪れを感じさせ、後味をさっぱりさせてくれます。色鮮やかな緑色も美しい一品です。今回の和え物は素材の味を引き立たせてくれる醤油ベースの味付けです。				
昼	野菜かき揚げそば れんこんと昆布の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん クリームチキン ふかしじゃがいも(コーン) コールスローサラダ 味噌汁(大根葉･椎茸)白味噌仕立て					
お	黒糖まんじゅう(白あん) キャラメルゼリー	もっちりたい焼きあん 水ようかん					
夕	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・油揚げ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の柚庵焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの中華ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)					
計	エネ 1543 kcal 蛋白 45.2 g 脂質 43.6 g 食塩 7.18 g	エネ 1463 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 45.2 g 食塩 6.93 g					