



令和8年 3月 デイサービス献立表

※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 鶏肉のから揚げ レモンソース 大根の煮物 なばなとキャベツの ごまマヨネーズ和え みそ汁/フルーツ	春のちらし寿司 がんもとふきの煮物 わかめのすまし汁 3色ゼリー 	ご飯 白身魚のフライ タルタルソースかけ ふろふき大根 ばんさんす すまし汁 フルーツ	ご飯 しょうゆラーメン 豆腐キムチの炒め物 温野菜サラダ フルーツ 	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 いんげんの味噌和え すまし汁 フルーツ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツあんみつ
カステラ 742kcal	ひな祭りおやつ ※532kcal	あんまん 686kcal	パウンドケーキ 766kcal	ぜんざい 729kcal	レモンケーキ 758kcal
9	10	11	12	13	14
ご飯 赤魚の煮付け 茄子の肉みそかけ わかめの酢の物 すまし汁 フルーツ 	ご飯 豚肉のソース炒め 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 カレーうどん 厚焼き玉子 野菜のごま和え フルーツ	赤飯 てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ	ご飯 タラの きのこあんかけ きんぴらごぼう 甘酢大根 みそ汁 フルーツ	ご飯 豚肉と 白菜の蒸し煮 ごま豆腐 スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ
ケーキ ※496kcal	ケーキ ※634kcal	ケーキ ※575kcal	ケーキ ※613kcal	ケーキ ※510kcal	ケーキ ※650kcal
16	17	18	19	20	21
たけのご飯 ポテトコロッケ ほうれん草の ピーナッツ和え かきたま汁 フルーツ 	ご飯 鯖の山椒焼き ツナと じゃがいもの煮物 やまぶき和え みそ汁 フルーツ	ご飯 八宝菜 しゅうまい ビーンズサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き 里芋の旨煮 白菜の昆布おかか和え みそ汁 フルーツ	山菜入りおこわ メバルの西京焼き なばなのからし和え 豆腐のすまし汁 フルーツ 	ご飯 親子煮 ジャーマンポテト 小松菜と 油揚げの和え物 みそ汁 フルーツ
薄皮まんじゅう 683kcal	肉まん 688kcal	おやつレク ※629kcal	あられ茶 652kcal	ぼたもち ※526kcal	酒まんじゅう 653kcal
23	24	25	26	27	28
ご飯 マスの みそマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 キャベツの沢庵和え すまし汁 フルーツ	~岡山県のご当地メニュー~ デミカツ丼 ブロッコリーの 昆布和え けんちん汁 フルーツ	ご飯 ぶりの煮付け にらもやし のそぼろ炒め 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 メンチカツ えんどう豆の卵とじ もやしのナムル みそ汁 フルーツ	チキン カレーライス ミモザサラダ フルーツ杏仁 	ご飯 鯖の味噌煮 南瓜の含め煮 大根となばなの ごま酢和え すまし汁 フルーツ
プリン 573kcal	バームクーヘン 663kcal	たこ焼き 729kcal	どら焼き 724kcal	黒糖まんじゅう 721kcal	スイスロール 679kcal
30	31	<p>旬の野菜 なばな ※なばなは松阪の特産品です。</p> <p>三重県産のなばなは、「三重的なばな」として出荷されています。その中でも松阪市は栽培面積も大きく県内有数の産地です。一般的に「菜の花」といえば春の花として印象がありますが、アブラナ科の「なばな」は、観賞用・菜種油用・食用とそれぞれ品種が異なります。</p> <p>食用となる「なばな」の花茎・葉・つぼみは、やわらかく、ほろ苦さがあるのが特徴です。炒め物、お浸し、和え物、揚げ物、漬け物など様々な料理に利用できます。</p>			
ご飯 肉じゃが煮 千草焼き キャベツの甘酢漬け みそ汁 フルーツ	ご飯 てりやきチキン 筍と大根の土佐煮 五目白和え みそ汁 フルーツ 				

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆