



3月 献立予定表 前半



日	月	火	水	木	金	土
 ひなまつり 女の子のお祝いの節句 ちらし寿司を玉子で包んだふくさ寿司、良縁の象徴のはまぐりのお吸い物など、春の食材をふんだんに使用した彩り豊かな御膳をご用意しました。	お刺身 (帆立、甘海老) はまぐりのお吸い物 苺ゼリー	三月三日(土) 雛御膳 ふき煮 菜の花の酢味噌がけ サーモンチーズ ふくさ寿司 (薄焼き玉子でちらし寿司を包んだもの)	二十四節気とは・・・? 一年を二十四等分し、それぞれに季節の変化を表す名前をつけたもの。 3月6日 啓蟄 (けいちつ) 大地が温まり冬眠をしていた虫が穴から出てくる頃です。「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫という意味です。 3月21日 春分 昼と夜の長さがほぼ等しくなる日。お彼岸の中日にあたります。この日を挟んで7日間が春のお彼岸です。	1 春の訪れを感じられる、よもぎを使用しています 豆腐はんぺんのあんかけ 梅干 大根とツナの炒り煮 ハッシュドポテト チキンナゲット 食パン スープ ナポリタン サラダ あんず スープ 黒糖饅頭とおかき さわらのよもぎ田楽焼き 野菜の甘酢昆布添え かぼちゃの煮物 赤飯 吸い物 エネルギー: 1585 kcal 脂質: 39.2 g たんぱく質: 56.0 g 塩分: 9.1 g	2 焼肉風の特製のタレで炒めました 赤魚みぞれ煮 納豆 ブロッコリーと玉子炒め 里芋煮 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 パン2種 牛肉炒め きゅうりめか漬 ヨーグルト ご飯 味噌汁 南瓜ババロア 鮭の塩焼き 菜の花の胡麻和え きゅうりと車麩の酢の物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1625 kcal 脂質: 46.4 g たんぱく質: 62.4 g 塩分: 8.6 g	3 雛祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句です 玉子焼き 南瓜煮 きんぴらごぼう しば漬 目玉焼き クリームパスタ 食パン スープ 【行事食】 雛御膳 桜餅 鶏ももの照り焼き ブロッコリーの白和え しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1652 kcal 脂質: 36.4 g たんぱく質: 64.6 g 塩分: 9.1 g
4 じつり煮込んだ家庭の味 ほうれん草の玉子炒め サラダ ゆず大根 ほうれん草の玉子炒め ごぼうサラダ 食パン スープ 海老チリ 蒸鶏ともやしの胡麻和え マンゴー ご飯 スープ 間 バームクーヘン 豚角煮 長芋梅和え インゲンとエノキの生姜和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1631 kcal 脂質: 42.9 g たんぱく質: 55.6 g 塩分: 8.0 g	5 生しらすと釜揚げしらすの2種の味を楽しめます 銀ヒラスの照り焼き ふりかけ 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し オムレツ サラダ 食パン ポタージュ しらす丼 なす利休煮 高野豆腐 味噌汁 間 黒棒 トンテキ 若布ときゅうりの酢の物 白桃缶 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1534 kcal 脂質: 30.2 g たんぱく質: 64.0 g 塩分: 9.3 g	6 身が柔らかく、脂の乗った銀ダラです 二十四節気 啓蟄 さんまの梅煮 切干大根の炒り煮 さつま芋甘煮 具沢山豆スープ タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン オムライス 温野菜 いちご スープ 間 みかんゼリー 銀ダラの煮付け 海老と野菜の炒め物 汲み上げ湯葉 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1696 kcal 脂質: 49.7 g たんぱく質: 55.3 g 塩分: 8.7 g	7 春を感じるこごみとたらの芽をサクッと天ぷらに 野菜オムレツ ソーセージ 味付海苔 野菜オムレツ ソーセージ 食パン スープ 季節の天ぷら 牛肉の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 赤だし味噌汁 間 豆乳プリン はらこ飯 白菜の胡麻和え 大根の柚子味噌 味噌汁 エネルギー: 1614 kcal 脂質: 47.8 g たんぱく質: 58.3 g 塩分: 8.1 g	8 桜の粉末を散りばめています はんぺんと南瓜の煮物 ほうれん草ツナ和え物 つぼ漬 鶏団子トマト煮 茄子サラダ 食パン スープ 焼きそば エビシューマイ オレンジ スープ 間 桜パウンドケーキ あじの塩焼き セロリの炒め煮 チンゲン菜ともやしの梅和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1551 kcal 脂質: 39.6 g たんぱく質: 56.7 g 塩分: 11.0 g	9 3種のサンドイッチとから揚げのセットです たら塩こうじ焼き 納豆 茄子のおかか煮 黄桃缶 クラムチャウダー マカロニサラダ 黄桃缶 パン2種 サンドイッチ サラダ パナナ スープ 間 人形焼 がんもと春野菜炊き合わせ にしん甘酢漬 いんげんの白和え ゆかりごはん 味噌汁 エネルギー: 1646 kcal 脂質: 47.9 g たんぱく質: 65.0 g 塩分: 8.7 g	10 大好評の握り寿司 目玉焼き サラダ 鮭そぼろ 目玉焼き サラダ 食パン スープ 和風ハンバーグ 白菜のお浸し マンゴー ご飯 味噌汁 間 紅茶ゼリー 握り寿司 イカと里芋の煮物 大豆ひき煮 味噌汁 エネルギー: 1608 kcal 脂質: 36.0 g たんぱく質: 64.2 g 塩分: 9.9 g
11 NEW コクと旨味が凝縮されています ブリの照り焼き 山芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え しば漬 鮭のチーズパン粉焼 さつま芋煮 フレンチトースト スープ ハヤシライス 海草サラダ パイナップル スープ 間 チョコチップバタークッキー ココア 白身魚と野菜の黒酢あん インゲンの胡麻和え 黒豆 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1737 kcal 脂質: 44.8 g たんぱく質: 55.5 g 塩分: 8.5 g	12 定食屋さんのランチをイメージしました 赤魚の西京焼 梅干 南瓜のいとこ煮 なます スクランブルエッグ クリームパスタ 食パン ポタージュ アジフライとコロッケ きゅうりとじゃこのおろし いちご ご飯 味噌汁 蒸しパン 豚ヒレ肉のピカタ 春菊とシメジのお浸し べつたら漬け ご飯 味噌汁 エネルギー: 1652 kcal 脂質: 35.4 g たんぱく質: 62.1 g 塩分: 9.6 g	13 特製生姜焼きのタレで焼きました えび風味豆腐の煮物 油揚げとぜんまい煮 ふりかけ 白い野菜スープ かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種 カニ玉 チキンサラダ キウイ ご飯 スープ 間 水ようかん 豚の生姜焼き 大豆の五目煮 白菜漬け ご飯 味噌汁 エネルギー: 1608 kcal 脂質: 40.3 g たんぱく質: 56.3 g 塩分: 8.8 g	14 ホワイトチョコレートを使用しました あじの照り焼き 白花生 絹揚げとオクラのそぼろ煮 オムレツ ソーセージ 食パン スープ 鶏とキャベツの味噌炒め 春雨酢の物 パイン小松菜豆乳ジュース ご飯 吸い物 間 ホワイトチョコレートケーキ まぐろの山かけ 新じゃがが煮ころがし ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1593 kcal 脂質: 34.0 g たんぱく質: 64.6 g 塩分: 7.8 g	15 淡泊な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました 豚肉じゃが つぼ漬 カリフラワーの甘酢漬け ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ 野菜あんかけうどん レバーの甘辛煮 えびとアスパラ炒め あんず 間 わらび餅 さわらの南蛮煮 小松菜のかつおぶし れんこんと昆布の煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1624 kcal 脂質: 33.2 g たんぱく質: 59.6 g 塩分: 10.4 g	16 温かいホーム手作り豆腐をどうぞ さんまの蒲焼 納豆 切干大根煮 野菜とツナの炒め煮 ミネストローネ ポテトサラダ 洋梨缶 パン2種 鮭の西京焼き 手造り豆腐 もやしと水菜の梅和え ご飯 吸い物 間 最中 そぼろ三色丼 新玉ねぎサラダ 若布とホッキ貝の酢の物 味噌汁 エネルギー: 1618 kcal 脂質: 32.7 g たんぱく質: 70.8 g 塩分: 11.0 g	17 トマトの旨みがぎゅっと詰まったスープです 玉子焼き 昆布巻 がんもの含め煮 きんぴらごぼう ウイナー玉子巻 食パン トマトパスタ ジャーマンポテト スープ ロールキャベツ 南瓜とベーコン炒め パナナ パン2種 ポタージュ 間 杏仁豆腐 お刺身盛り合わせ うなぎの茶碗蒸し インゲンの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1656 kcal 脂質: 49.9 g たんぱく質: 59.5 g 塩分: 9.1 g

日	月	火	水	木	金	土
18  大根おろしと一緒にさっぱりとお召し上がり下さい ウインナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 鮭そぼろ ウインナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 食パン スープ ミルフィーユカツ 松前漬 パイナップル ご飯 味噌汁 かすてら饅頭 さばの塩焼き 長芋の梅和え もやしと青菜の和風サラダ ご飯 味噌汁 エネルギー: 1670 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 60.0 g 塩分: 9.1 g	19 NEW  食物繊維が豊富な、雑穀が入った海苔巻きです さわらの照り焼き 三色煮豆 茄子のおかか煮 野菜とツナの和え物 野菜オムレツ サラダ 食パン ポタージュ デミハンバーグ サラダ マンゴー ご飯 スープ プリン 巻き寿司 じゃことピーマンの炒め煮 カリフラワー柚子胡椒 けんちん汁 エネルギー: 1658 kcal 脂質: 47.4 g たんぱく質: 57.6 g 塩分: 9.5 g	20  わげぎ特有の甘みと歯ざわりをお楽しみください がんと野菜の煮物 ひじきの煮物 つぼ漬 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ 焼きたてクロワッサン 油淋鶏 もやしとハムの中中華サラダ ヨーグルト ご飯 スープ ロールケーキ 金目鯛の煮付け ホタルイカとわげぎのめた セロリの炒め煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1624 kcal 脂質: 35.9 g たんぱく質: 63.8 g 塩分: 9.5 g	二十四節気 21 春分  お彼岸に、あんこがたっぷりのぼたもちです 鮭の塩焼き 味付海苔 さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ 豚の味噌焼き ほうれん草とカニのお浸し うぐいす豆 ご飯 吸い物 ぼたもち 鰻のムニエル 南瓜のそぼろ煮 茄子の浅漬け ご飯 味噌汁 エネルギー: 1623 kcal 脂質: 35.7 g たんぱく質: 63.4 g 塩分: 7.4 g	22  甘辛いタレで煮た牛肉とごぼうの玉子とじ 豆腐はんぺんのあんかけ 大根とツナの炒り煮 梅干 ハッシュドポテト チキンナゲット 食パン スープ ちゃんぽん 餃子 さつま芋甘煮 洋梨缶 コーヒーゼリー 牛肉とごぼうの柳川 菜の花の辛子和え 大根と人参の和え物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1636 kcal 脂質: 45.3 g たんぱく質: 59.2 g 塩分: 9.8 g	23  濃厚でクリーミーなカキをフライにしました 赤魚みぞれ煮 納豆 里芋の含め煮 ブロッコリーと玉子炒め ポトフ ポテトサラダ みかん缶 パン2種 カキフライ 白菜とカニカマお浸し キウイ ご飯 赤だし味噌汁 エクレア 鶏とじゃが芋の煮物 にしん甘酢漬 インゲンの白和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1675 kcal 脂質: 41.6 g たんぱく質: 58.4 g 塩分: 8.3 g	24  新鮮なお刺身の三点盛りです 玉子焼き 南瓜煮 きんぴらごぼう しば漬 目玉焼き クリームパスタ 食パン スープ 麻婆豆腐 春雨中華サラダ パイナップル ご飯 スープ ふんわり焼き お刺身盛り合わせ 牛肉の煮物 キャベツの梅和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1630 kcal 脂質: 37.5 g たんぱく質: 59.5 g 塩分: 8.6 g
25 NEW  やわらかいお肉で、食べやすい丼です ほうれん草の玉子炒め サラダ ゆず大根 ほうれん草の玉子炒め ごぼうサラダ 食パン スープ 牛丼 小松菜と湯葉の煮浸し マンゴー 味噌汁 カステラ 焼き魚 春菊の胡麻和え 若布ときゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1537 kcal 脂質: 34.2 g たんぱく質: 57.4 g 塩分: 10.3 g	26  ゆずの香りを効かせ、うす味に仕上げました 銀ヒラスの照り焼き ふりかけ 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し オムレツ サラダ 食パン ポタージュ ポークカレー 福神漬 コールスローサラダ いちご豆乳ジュース スープ 黒ごまプリン かれの煮付け 海老ときゅうりのからし酢みそ いんげんきんぴら ご飯 味噌汁 エネルギー: 1678 kcal 脂質: 40.9 g たんぱく質: 59.2 g 塩分: 9.5 g	27  福島県の郷土料理をたっぷりご堪能下さい さんまの梅煮 切干大根の炒り煮 さつま芋甘煮 具沢山豆スープ タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨデニッシュ 【郷土料理の日】 福島県 みたらし白玉 鶏の黒胡椒焼き 茄子のお浸し あさり有馬煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1631 kcal 脂質: 37.8 g たんぱく質: 66.2 g 塩分: 8.9 g	28  食材に味をしっかりと染み込ませました 野菜オムレツ ソーセージ 味付海苔 野菜オムレツ ソーセージ 食パン スープ 肉じゃが 春菊とエノキの酢の物 れんこんきんぴら ご飯 味噌汁 白桃ゼリー さば味噌煮 厚揚げ野菜あんかけ ささみと三つ葉の梅和え ご飯 吸い物 エネルギー: 1734 kcal 脂質: 50.9 g たんぱく質: 55.3 g 塩分: 9.6 g	29  サクッとジューシーに揚げています はんぺんと南瓜の煮物 ほうれん草とツナの和え物 つぼ漬 鶏団子トマト煮 茄子サラダ 食パン スープ 【お肉の日】 とんかつ 彩りなます いちご ご飯 赤だし味噌汁 米こうじ甘酒とおかき いわしのみぞれ煮 玉子どうふ 温野菜 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1743 kcal 脂質: 46.9 g たんぱく質: 62.6 g 塩分: 9.9 g	30  桜漬けを使用した美しいようかんです タラの塩こうじ焼き 納豆 茄子のおかか煮 黄桃缶 クラムチャウダー マカロニサラダ 黄桃缶 パン2種 肉豆腐 白菜の辛子和え キウイ ご飯 味噌汁 桜ようかん さわらの竜田揚げ 小松菜の磯辺和え なら漬 ご飯 豚汁 エネルギー: 1718 kcal 脂質: 43.5 g たんぱく質: 69.3 g 塩分: 9.2 g	31  ささまざまな具材を炒めあわせた中華料理です 目玉焼き サラダ 鮭そぼろ 目玉焼き サラダ 食パン スープ 八宝菜 春巻き マンゴー ご飯 スープ 酒饅頭 お刺身盛り合わせ 豆腐のふわふわ蒸し ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1571 kcal 脂質: 39.4 g たんぱく質: 62.6 g 塩分: 6.3 g



日本の郷土料理味わい紀行
三月二十七日(火) 福島県

あん肝ポン酢
福島県はあんこが本場です。
軟らかくコクがあります。
にしん山椒漬
にしんを醤油・酒・酢などで
味付けしたものです。
よもぎ豆腐田楽
田楽味噌が有名なので
春らしくよもぎ豆腐に
付けました。

わっぱ飯
会津若松の郷土料理で、
杉や桧を曲げて作る
わっぱに、ご飯を詰め
季節の山菜等をのせました。
吸い物
デコボン

裏店
たんすの上の
雛祭り
高井凡重

今月の一句
落語でお馴染みの裏通りの小さな住居に、小さな一對の雛が箆笥の上に置かれていて、質素な雛祭りだ。でも作者は「これでいいではないか、立派なものだ」と貧しい庶民の親心を称揚している。

料理コンテスト2016受賞作品 今月のメニュー
ホームのキッチンスタッフが参加した料理コンテストで、見事受賞したメニューが献立に登場します！

3月1日 夕食 主菜部門賞 ラヴィーレ広島光が丘 鰯のよもぎ田楽焼き
春の野草の中で身体に良いよもぎを使った料理を召し上がっていただきたい、という想いで作られました。鰯はしっかりとご飯に合う味付けで、付け合せの菜の花は山葵の風味でさっぱりとした仕上がりです。

3月8日 おやつ おやつ部門賞 ラヴィーレ伊勢原 桜パウンドケーキ
桜を取り入れることで、視覚・味覚で春を感じていただきたいという想いから作られました。味や栄養価だけでなく「食べたい！」と思っていただける様に見た目の華やかさにもこだわった一品です。

3月30日 おやつ おやつ部門賞 ラヴィーレ王禅寺 桜ようかん
春を感じられ、全ての方にとって食べやすく、みんなで同じものを召し上がれるおやつを提供したいという想いが込められています。桜の色と風味で「春らしさ」を表現しています。

栄養士のひとこと

街の風景や人々の服装、お店に並ぶ食材など、あちらこちらで冬から春への変化を感じます。山菜が旬を迎えました。小さい頃はフキの風味が嫌いでしたが、皮を剥くお手伝いが大好きだったのを覚えています。皆さんの中にも、大人になるにつれて山菜の苦味が美味しいと感じるようになった方がいるのではないのでしょうか。あの独特の苦味は「ポリフェノール」によるもので、コレステロール値を下げたり、肌をきれいに保ったりする効果があると言われてます。今月のさまざまな料理で春の山菜を取り入れました。

いよいよ桜の時期になりますね。桜、春をイメージした「お花見弁当」をご用意しています。どうぞお楽しみに！

お花見弁当
3月下旬～4月上旬
※ホームにより提供日が異なります。

栄養士 橋本

3 月 献立予定表 後半

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えていただいております。
 ※弊社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。