

3月の献立表(令和8年)

2026年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
2 トマトソースハンバーグ 若竹煮 菜の花のお浸し 味噌汁・豆ごはん 507 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	3 スナッフエンドウと春雨の中華炒め ふきの煮物 白菜のゆかり和え 清汁・桜ちらし 519 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま	4 鯖の利久焼き こんにゃくとたけのこおかか炒め 拌三絲 味噌汁・豆ごはん 474 キロカロリー おやつ/ プリン	5 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の煮浸し 茶碗蒸し 味噌汁 542 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	6 豚肉のにんにく味噌煮込み 青梗菜とハムのソテー 切干大根のサラダ 味噌汁 522 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	7 肉団子の甘酢あんかけ キャベツときくらげの玉子炒め 青梗菜のナムル 味噌汁 554 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ	
9 白身魚のチーズ&ハーブパン粉焼き 茄子とピーマンの香味炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 548 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	10 鶏肉と大根の煮物 ひじきと大豆の煮物 青梗菜のごまマヨ和え 味噌汁 541 キロカロリー おやつ/ だら焼き	11 寄せ鍋風炊き合わせ もやしとニラの炒め物 大根とオクラの和風サラダ 味噌汁 448 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	12 麻婆豆腐 かぼちゃの炊き合わせ 玉ねぎとツナの和風マヨ和え 味噌汁 482 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	13 さばの竜田揚げ ピーマンと平天の炒め物 春雨マヨサラダ 清汁 539 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	14 照り焼きチキン 菜の花とベーコンの炒め物 茶碗蒸し 味噌汁 550 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	
16 肉団子と白菜の煮物 インゲンとベーコンのソテー 青梗菜と卵のサラダ 味噌汁 474 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	17 赤魚の味噌煮 春巻き ほうれん草と大根のナムル 味噌汁 521 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	18 カレーライス 豆腐とかにかまのとろとろ煮 ヨーグルト和え 味噌汁 729 キロカロリー おやつ/ ブチクレープ	19 鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 スナッフエンドウのサラダ 味噌汁 483 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ	20 鶏肉の治部煮 こんにゃく金平 茶碗蒸し 味噌汁 485 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	21 豚肉の塩だれ炒め 大根のあんかけ 小松菜と蒸し鶏のサラダ 清汁 505 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	
23 ハヤシライス 小松菜と切干大根の煮浸し コールスローサラダ 味噌汁 679 キロカロリー おやつ/ だら焼き	24 鶏じゃが 春雨中華風炒め キャベツとわかめのツナ和え 味噌汁 485 キロカロリー おやつ/ プリン	25 ホキの野菜あんかけ 平天とインゲンの炒め煮 茶碗蒸し 味噌汁 502 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	26 鶏肉と野菜の柚子胡椒炒め 茄子の炊き合わせ 切干大根のナムル 清汁 524 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	27 ポークビーンズ スナッフえんどうと卵のソテー 白菜の甘酢漬け 味噌汁 546 キロカロリー おやつ/ お茶会	28 白身魚の香草焼き ひじきとちくわの金平 大豆サラダ 味噌汁 478 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	
30 赤魚の照り焼き 厚揚げの煮物 ひじきと蒸し鶏のサラダ 味噌汁 488 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	31 豚肉と青梗菜のオイスター炒め しろなと竹輪の煮浸し インゲンの胡麻和え 味噌汁 503 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	<p>今月の行事食 ~3日3日はひなまつり~ 桃の節句ということで3月2日と4日は豆ごはん 3日は桜ちらしが出来ます。 3日のおやつは雛ケーキを予定しています。 お楽しみに!!</p>				

3月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
2 足のマッサージ グループリハビリ	3 喫茶はりま	4 ハンドマッサージ 音楽療法	5 壁画製作(春) グループリハビリ	6 壁画製作(春) グループリハビリ	7 グループリハビリ	
9 春の避難訓練	10 コーラス ハーモニー 来演	11 カラオケ グループリハビリ	12 カラオケ グループリハビリ	13 足のマッサージ グループリハビリ	14 グループリハビリ	
16 工作 グループリハビリ	17 カラオケ グループリハビリ	18 工作 グループリハビリ	19 足のマッサージ グループリハビリ	20 カラオケ グループリハビリ	21 グループリハビリ	
23 リラックスの日 散髪・足湯・マッサージなど	24 リラックスの日 散髪・足湯・マッサージなど		26 カラオケ グループリハビリ	27 お茶会	28 映像鑑賞	
30 カラオケ グループリハビリ	31 ハンドマッサージ 音楽療法	<p>『暑さ寒さも彼岸まで』っていつから? この季節になると『暑さ寒さも彼岸まで』とよく言います。 厳しい寒さも暑さも彼岸を過ぎれば和らいで過ごしやすくなるという意味の 慣用句ですが、「つらい状況もいずれは終わる」という励ましの意味もある ようです。江戸時代後期にはすでにことわざ集に記録されており、それ以前 から庶民の間では広く使われていたようです。</p>				

