

# 週間予定献立表

令和8年3月



|    | 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)                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁(もやし、揚げ)<br>鶏肉ごまだれ焼き<br>キャベツの炒め煮<br><br>大根サラダ<br><br>パイン缶 | ひなまつり<br><b>ちらし寿司</b><br><br>すまし汁(あさり、葱)<br>ますのゆず風味焼き<br>菜の花辛子和え<br><br>イチゴババロア | ごはん<br>味噌汁(豆腐、葱)<br>鶏肉の明太マヨ焼き<br>金平ごぼう<br><br>ほうれんしらす和え<br><br>バナナ | <b>チキンカレー</b><br>コンソメスープ(チンゲン菜)<br>キャベツサラダ<br><br>福神漬<br><br><br>ピーチゼリー | <b>たぬきそば</b><br><br><br>海鮮しゅうまい<br><br>マンゴー缶 | ごはん<br>コンソメスープ(白菜)<br>ハンバーグデミソース<br>マカロニソテー<br><br>チンゲン菜青じそ和え<br><br>ぶどうゼリー |
|    | Kcal 510 蛋白質 20.5g 脂質 12.6g 炭水化物 79.0g 食塩 2.0g                      | Kcal 506 蛋白質 28.0g 脂質 9.7g 炭水化物 77.4g 食塩 1.9g                                   | Kcal 636 蛋白質 23.3g 脂質 23.4g 炭水化物 82.0g 食塩 2.2g                     | Kcal 593 蛋白質 17.3g 脂質 18.8g 炭水化物 86.9g 食塩 2.9g                                                                                                             | Kcal 537 蛋白質 18.3g 脂質 15.7g 炭水化物 81.3g 食塩 2.9g                                                                                  | Kcal 577 蛋白質 16.4g 脂質 16.3g 炭水化物 91.1g 食塩 2.8g                              |



3月3日は「ひな祭り」。別名「上巳(じょうし)の節句」「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。起源は、厄を人形に移す習わしと、貴族の女兒のおままごと遊びである「ひいな遊び」が結びついたという説が有力だそうです。

「桃の節句」という別名は、桃の開花時期に重なるうえに、桃が「邪気を払う神聖な木」と考えられ、行事に用いられていたからです。3日は、ちらし寿司を提供します。春らしい行事食をどうぞお楽しみに！

|    | 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)                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁(芋)<br>鶏の唐揚げ<br>かぶのくず煮風<br><br>春雨の酢醤油和え<br><br>オレンジゼリー | ごはん<br>味噌汁(高野豆腐、葱)<br>豚肉のブルコギ風<br>ひじきの炒り煮<br><br>小松菜のお浸し<br><br>洋梨缶 | <b>かき揚げうどん</b><br><br><br>蒸し鶏の胡麻ドレ和え<br>ミルクデザート(ピーチ) | ごはん<br>味噌汁(揚げ茄子)<br>鶏肉の生姜焼き<br>カレーコロッケ<br><br>オクラのめかぶ和え<br><br>イチゴヨーグルト | ごはん<br>味噌汁(麩、葱)<br>さわらのかば焼き風<br>ふきと竹輪の炒り煮<br><br>もやしと小松菜の中華和え<br><br>青リンゴゼリー | <b>なすとひき肉のカレー</b><br>コンソメスープ(小松菜)<br>ブロッコリーのツナ和え<br><br>福神漬<br>みかん缶<br> |
|    | Kcal 613 蛋白質 17.7g 脂質 17.7g 炭水化物 94.5g 食塩 2.5g                   | Kcal 602 蛋白質 20.8g 脂質 21.6g 炭水化物 80.7g 食塩 2.1g                      | Kcal 497 蛋白質 13.9g 脂質 14.8g 炭水化物 75.2g 食塩 3.7g                                                                                          | Kcal 554 蛋白質 20.9g 脂質 11.4g 炭水化物 93.2g 食塩 2.3g                          | Kcal 530 蛋白質 20.2g 脂質 14.1g 炭水化物 79.4g 食塩 2.4g                               | Kcal 582 蛋白質 18.0g 脂質 19.5g 炭水化物 82.5g 食塩 2.9g                                                                                                               |

## 低栄養予防に 牛乳・乳製品を活用しましょう！



高齢になると1回の食事量が少なくなるため、栄養素の不足によって低栄養を引き起こします。1回の食事ですべての栄養素は、間食で摂るようにしましょう。とくに牛乳などの乳製品には多くのたんぱく質が含まれるので、積極的に摂るようにします。乳製品などの動物性たんぱく質は人の体の筋肉や血液など身体をつくる役割があります。たんぱく質の摂取不足により、血液中のアルブミン量が減少し、低栄養状態を招きます。低栄養が続くと、免疫機能が低下し、風邪などの感染症を引き起こしやすくなり、認知機能の低下、傷などが治りにくい、歩けないなど…と悪循環となります。上手に乳製品を活用しましょう。