

さくらの家味便り

令和7年3月献立案内

第149号 令和7年2月15日発行 元気村グループ 社会福祉法人心の会 法人事務長 若山 加奈江

高齢者グループホーム 運営責任者：斉藤かがり 担当栄養士：斉藤香代子

さくらの家二番館 ホーム長：廣羽幸樹 住所：小矢部4-15-8 電話：046-850-3125

さくらの家三番館 ホーム長：斉藤かがり 住所：小矢部4-15-7 電話：046-850-5688



3月の特別献立

啓蟄春野菜会席 5日(水) 昼

フキノトウにタラの芽、ウド、花びらゆり根、フキ。
香り高い春の山菜をたっぷりお楽しみ下さい。

春分の日祝膳 20日(木) 昼

竹の子ご飯と菜の花辛し和えで、春を感じて下さい。

ひな祭りご膳 3日(月) 昼

ハマグリとひなあられを中心に海鮮いなり寿司や葉桜しんじょ。

嫁deカフE 桜餅と桜湯

22日(土) おやつ 春に桜餅は欠かせません。

あさりのペペロンチーノ 25日(火) 昼



栄養士のお勧め

水餃子の火鍋

22日(土)・昼

さくらの家では工夫して、辛くないのに赤い、ご高齢者様向き火鍋を作りました。さらに、ご自分で作った餃子を入れて、水餃子の火鍋をお楽しみ下さい。



東北応援フェア

11日(火) 昼

3月11日は東日本大震災が起きた日です。さくらの家では毎年この日には、東北の被災地を応援するために食材を購入しています。仙台の笹蒲鉾、三陸のワカメ等を食べて、東北の被災地を応援しましょう。



3月の旬魚ご膳

ニジマス塩焼き 28日(金) 夜

一年中食べられるイメージがあるニジマスですが、実は春が旬です。旬のニジマスの塩焼きは香ばしく、絶品です。



釜揚げシラス丼 13日(木) 夜

シラスも一年中食べられる食材ですが、やっぱり旬は春。春に食べるシラスは一味違います。旬のシラスをご飯に乗せれば、もう最高です。



さくらの家3月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							レーズンバターロール はんぺんのチーズ焼き ツナサラダ オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食							ご飯 鶏肉の香草焼き 切干大根煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 ごぼうの清汁
夕食							ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とベーコンソテー 南瓜の甘煮 味噌汁（ユニット）
							エネルギー 1333kcal 蛋白質 54.8g 脂質 38.1g 食塩 8.9g
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 魚肉ソーセージ野菜炒め とろろ わさび菜の味噌汁	ご飯 たらのボイルぼん酢かけ ほうれん草ごま和え アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 目玉焼き キャベツのレモン和え じゃが芋の味噌汁 ヤクルト	ご飯 赤魚粕漬け焼き ブロッコリーの和風サラダ 蕪の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 厚揚げの煮物 明太子 しめじの味噌汁	ご飯 サワラの西京漬焼き 大根の梅和え かき玉汁 ヤクルト	トースト ウインナー炒め 三色ナムル キャベツスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根なます 胡麻豆腐 なめこ赤だし	～ひな祭り御膳～ ひな祭りの散らし寿司 葉桜しんじょの銀あんかけ 春野菜の炊き合わせ はまぐりの潮汁 ひなあられ	ご飯 八宝菜 茄子のずんだ和え 胡瓜の風味漬け あさりの中華スープ	～啓蟄春野菜会席～ 山菜ご飯 山菜てんぷら ウドの酢味噌和え 菜の花お浸し フキの清まし汁	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め ひじきの煮物 もやしのピーナッツ和え 花麩の清汁	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ ブロッコリーの辛子和え 舞茸の味噌汁	ご飯 プルコギ チョレギサラダ 茄子の冷菜 にらのスープ
夕食	ご飯 筑前煮 オクラおかか和え 甘夏みかんのサラダ お麩の清汁	ご飯 牛肉の甘辛煮 せりの白和え ワカメの酢の物 蒲鉾の清汁	ご飯 ぶりの煮つけ カリフラワーサラダ 青菜のお浸し 清汁（ユニット）	ご飯 鶏肉と大根の煮物 白菜の磯和え トマトの蜂蜜漬け せんべい汁	ご飯 サバの文化干し 里芋田楽 きゅうりのゴマ醤油 清汁（ユニット）	ご飯 白身魚のムニエル ごぼう土佐煮 茄子の漬物 千切り野菜の味噌汁	ご飯 カレイの煮付け 青梗菜のおひたし じゃがいものミルク煮 清汁（ユニット）
3時		三色ゼリー					
	エネルギー 1264kcal 蛋白質 44.9g 脂質 32.6g 食塩 8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 54.9g 脂質 30.3g 食塩 13.9g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 46.4g 脂質 32.7g 食塩 12.3g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 51.4g 脂質 22.9g 食塩 9.3g	エネルギー 1199kcal 蛋白質 52.2g 脂質 35.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1232kcal 蛋白質 52.2g 脂質 23g 食塩 7.4g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 43.9g 脂質 57.6g 食塩 6.9g

	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 車麩煮 白菜の柚香風味 ワカメの味噌汁	ご飯 竹輪煮 アスパラごま和え えのきの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 はんぺんのバター焼き 菜種和え(塩コショウ味) オクラの味噌汁 ヤクルト	ご飯 鰯の塩焼き 茄子のおかか和え 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼き豆腐の煮物 いんげんのくるみ和え キャベツの味噌汁	ご飯 にしんの煮つけ ブロッコリーわさび和え 長芋の味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ミートボールのケチャップ煮 キャベツのフレンチサラダ コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食	きつねうどん 豆腐サラダ 厚焼き卵	ご飯 牡蠣フライ チキンクリームシチュー 海藻サラダ	～東北応援フェア～ 福島産米(里山のつぶ) 岩手県産(鰯フライ) 笹かまぼこ 油麩と野菜の炊き合わせ 三陸ワカメの味噌汁	ご飯 牛肉オイスター炒め トマトとキュウリのフレンチサラダ なめこおろし 中華スープ	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き カクテルサラダ 沢煮椀	そら豆ご飯 スズキのハーブ焼き さつまいもとりんごの煮物 大根の味噌汁	シュリンプカレー トマトのマリネ フルーツサラダ コンソメスープ
夕食	ご飯 鮭の照り焼き マカロニあべかわ もやしのゆかり和え 吉野汁	ご飯 肉野菜炒め きゅうりの塩昆布和え 白花福煮豆 大根の味噌汁	ご飯 鶏つくねの鍋照り らっきょうの酢の物 さつまいもサラダ 味噌汁(ユニット)	ご飯 ホッケの塩焼き 人参のごま和え 青梗菜のナムル しじみ赤だし	釜揚げしらす丼 蕨の銀あんかけ 鶏皮生姜煮 清汁(ユニット)	ご飯 豚肉の味噌焼き ニラの炒め物 うぐいす煮豆 アオサの清汁	ご飯 赤魚の煮付け 菜の花辛子和え めかぶとわかめのお浸し 味噌汁(ユニット)
3時			東北銘菓(ままだーる)				
	エネルギー 1168kcal 蛋白質 48g 脂質 15.8g 食塩 12.8g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 50.5g 脂質 56.9g 食塩 10.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 42.4g 脂質 34.3g 食塩 9.4g	エネルギー 1248kcal 蛋白質 52.5g 脂質 40.2g 食塩 9.5g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 42.3g 脂質 56.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 53g 脂質 44.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 47.8g 脂質 50.9g 食塩 15.3g
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 焼きたらこ 野菜の含め煮 里芋の味噌汁	ご飯 さつま揚げと大根の煮物 蕨の甘酢生姜和え アオサの清汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スパムとピーマン炒め物 いんげんのマネズミ和え にらの味噌汁 ヤクルト	ご飯 たらの蒲焼 厚揚げ炒め物 キャベツの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 がんも煮 胡瓜とワカメの酢の物 豆腐の味噌汁	ご飯 鰯の塩麹焼き 白菜のお浸し 麩の味噌汁 ヤクルト	バターロール 玉ねぎのベーコン炒め ブロッコリーのサラダ ワカメスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 ささみフライ ほうれん草の梅和え 南瓜いとこ煮 茗荷の清汁	ご飯 豚の角煮 青梗菜のにんにく炒め もやしのごま和え きのこ汁	ご飯 かに玉 茄子の田舎煮 蕨のしその実和え 青梗菜のスープ	ご飯 すき焼き 長芋千切りサラダ 人参のピーナッツ和え えのきと葱の清汁	～春分の日御膳～ たけのこご飯 アスパラの肉巻き 菜の花辛子和え 素麺と生麩の清汁	チャンポンラーメン 卵豆腐 ミニあんまん	～参加型・水餃子の火鍋～ 水餃子・火鍋 ご飯 フレンチサラダ ザーサイとわかめのスープ
夕食	ご飯 チャンプルー 小松菜のじゃこ和え ひじきサラダ けんちん汁	月見とろろそば ワカメの酢の物 茶福豆	ご飯 太刀魚の塩焼き 野菜の煮物 もずく酢 清汁(ユニット)	ご飯 鶏肉の照り焼き スパゲッティサラダ トマトのおかか和え お麩の清汁	ご飯 メルサの香味焼き 切干大根 かぶのしば漬和え 清汁(ユニット)	ご飯 鮭のムニエル 青菜の白酢和え 茄子の味噌田楽 メカブの味噌汁	ご飯 サバの味噌煮 菜果なます はんぺんの明太サラダ 清汁(ユニット)
	エネルギー 1204kcal 蛋白質 58.6g 脂質 21.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1264kcal 蛋白質 43.8g 脂質 45.3g 食塩 10.9g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 49.9g 脂質 53.5g 食塩 18.8g	エネルギー 1709kcal 蛋白質 72.5g 脂質 56.1g 食塩 11.7g	エネルギー 1112kcal 蛋白質 41.4g 脂質 24g 食塩 11.2g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 65g 脂質 40.5g 食塩 18.8g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 50.5g 脂質 55.9g 食塩 10.1g

	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 オムレツ 大根旨煮 じゃが芋の味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 ほうれん草ピーナッツ和え 茄子の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの文化干し じゃが芋とウインナー炒め なめこの味噌汁 ヤクルト	ご飯 高野豆腐の卵とじ 大根のおかか和え 蒲鉾の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 紅鮭の塩焼き ブロッコリー生姜醤油和え 玉葱と油揚げの味噌汁	ご飯 竹輪煮 青梗菜なめたけ和え 葱と卵の味噌汁 ヤクルト	トースト 棒棒鶏 ビーマンソテー キャベツスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 わかさぎの天ぷら 蕪の蟹あんかけ せりのおひたし しめじの味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ パプリカのマリネ 南瓜のミルク煮 コンソメスープ	あさりのペペロンチーノ 温野菜オーロラソース りんごのコンポート 春キャベツのスープ	ねぎとろ丼 五目厚焼き卵 アボカドとトマトのサラダ とろろ昆布の清汁	ご飯 蒸し鶏の甘酢あんかけ なすの中華だれ 白菜の磯和え ワカメスープ	ご飯 豚肉のマスタード焼き アスパラサラダ 蕪の塩昆布和え さつま汁	ご飯 白身魚とチーズのホイル焼き ウドの酢味噌和え 南瓜の甘煮 大根のスープ
夕食	ご飯 チンジャオロース 胡瓜のピリ辛和え 金時豆煮 もやしのスープ	ご飯 ホキのバターソース 笹かまとインゲンの炒め煮 みぞれ和え にらの清汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ さつまいもの茶巾しぼり 清汁（ユニット）	ご飯 豚キムチ ごぼうの金平 もやしと胡瓜の和風ドレ 中華風コーンスープ	ご飯 他人煮 人参のサラダ うぐいす煮豆 味噌汁（ユニット）	～今月のお魚～ ニジマスの塩焼 ご飯 野菜の炊き合わせ 菜の花のごま和え しじみの清汁	ご飯 炒り豆腐 胡瓜とミョウガの生姜風味 わかめの小鉢 味噌汁（ユニット）
	材料 - 1455kcal 蛋白質 41g 脂質 54.9g 食塩 8.3g	材料 - 1427kcal 蛋白質 52.2g 脂質 41.9g 食塩 8.5g	材料 - 1998kcal 蛋白質 50.1g 脂質 80.8g 食塩 6g	材料 - 1259kcal 蛋白質 55.2g 脂質 41.2g 食塩 10.3g	材料 - 1167kcal 蛋白質 56.5g 脂質 22g 食塩 7g	材料 - 1306kcal 蛋白質 52.8g 脂質 20.3g 食塩 9.3g	材料 - 1234kcal 蛋白質 57.4g 脂質 32.6g 食塩 15.8g
	30	31					
朝食	ご飯 鶏五目豆 しらすおろし 筍の味噌汁	ご飯 かじき鮭の甘露煮 きのこソテー お麴の清汁 プレーンヨーグルト					
昼食	ご飯 牛肉ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ほうれん草と人参のナムル メカブの清汁	ご飯 ヒレカツ じゃがいもの白煮 白菜ゆかり和え しじみの味噌汁					
夕食	ご飯 カレイの幽庵焼き 根野菜煮物 春雨の辛子酢和え オクラの清汁	ご飯 サワラのオイル焼き 卵の福袋煮 胡瓜の酢の物 お麴の清汁					
	材料 - 1259kcal 蛋白質 54.7g 脂質 33.7g 食塩 8.7g	材料 - 1384kcal 蛋白質 67.9g 脂質 35.9g 食塩 7.2g					