



3月 献立表



月	火	水	木	金	土
2 ごはん 味噌汁 エビと青梗菜のとりみ煮 さつま揚げの生姜炒め インゲンのピリ辛和え 炭酸まんじゅう 1杯あたり 575kcal	3 ひなまつり ちらし寿司 すまし汁 里芋の味噌そぼろ煮 キャベツの辛子和え 桃のゼリー 1杯あたり 562kcal	4 にゅうめん かき揚げ 田舎煮 かぶの梅肉和え ミルククリーム煎餅 1杯あたり 588kcal	5 チャーハン 中華スープ 豆腐のかにあんかけ うま塩きゅうり プリン 1杯あたり 579kcal	6 ごはん 味噌汁 ホッケの梅醤油焼き がんもの煮物 もやしの三色和え カステラ 1杯あたり 562kcal	7 ごはん すまし汁 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 ほうれん草のナムル チョコパン 1杯あたり 574kcal
9 郷土料理(岐阜) ごはん すまし汁 鶏ちゃん焼き 焼豆腐の煮物 じゃが芋のごま和え やわらかおかし(砂糖醤油) 1杯あたり 562kcal	10 ごはん 味噌汁 魚フライ 小松菜の炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え 栗ようかん 1杯あたり 579kcal	11 ごはん すまし汁 豚野菜炒め さつま芋のみつ煮 大根サラダ いちごカステラ 1杯あたり 591kcal	12 ごはん 味噌汁 アジのガーリック焼き 車麩の煮物 マカロニサラダ 焼きドーナツ 1杯あたり 585kcal	13 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 焼きビーフン セロリの辛味漬け ヨーグルト 1杯あたり 562kcal	14 ごはん 味噌汁 ホキの葱だれかけ 切り昆布の煮物 春菊のなめ苺和え カスタードケーキ 1杯あたり 572kcal
16 ふりかけ御飯 中華スープ 白身魚の竜田揚げ いり卵 白菜のナムル パインムース 1杯あたり 581kcal	17 ごはん すまし汁 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のソテー マカロニサラダ バームクーヘン 1杯あたり 584kcal	18 ゆかり御飯 味噌汁 サワラの山椒焼き ふきの卵とじ 胡麻豆腐 どら焼き 1杯あたり 558kcal	19 五目うどん 肉団子の煮物 ブロッコリーの和え物 煮豆 人形焼き 1杯あたり 578kcal	20 春分の日 グリーンピース御飯 すまし汁 タラの和風ムニエル みそポテト 春キャベツサラダ ぼたもち 1杯あたり 563kcal	21 キーマカレー コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け コーヒーゼリー 1杯あたり 572kcal
23 ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮物 茄子の香味炒め ほうれん草のお浸し 和のパンケーキ 1杯あたり 572kcal	24 ごはん 味噌汁 アジのタルタル焼き 若竹煮 白菜サラダ 白菜サラダ 黒糖ケーキ 1杯あたり 552kcal	25 ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 インゲンのソテー かぶのさっぱり和え パニラババロア 1杯あたり 578kcal	26 ごはん 味噌汁 揚げだし豆腐 ちくわの甘辛煮 小松菜の中華和え チョコパウム 1杯あたり 569kcal	27 ごはん コンソメスープ ポークチーザパスタソース マカロニケチャップ 胡瓜の甘酢和え せんべい 1杯あたり 568kcal	28 ごはん すまし汁 赤魚の焼南蛮漬け さつま揚げの味噌炒め もやしの和え物 おしるこ 1杯あたり 581kcal
30 ごはん すまし汁 サバの味噌煮 青梗菜の炒め物 オクラのもずく和え イチゴスペシャル 1杯あたり 582kcal	31 カレーうどん 野菜ソテー グリーンサラダ きやらぶき スイスロール 1杯あたり 563kcal				

★ 今月の郷土料理 ★ 岐阜県 『鶏ちゃん焼き』

「けいちゃん焼」は、南飛騨地方や奥美濃地方の郷土料理です。
しょうゆや味噌をベースにしたタレに漬けた鶏肉を
キャベツなどといっしょに焼いて食べるシンプルな料理です。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

足立区日の出デイサービスセンター

2026 年

活動予定

3月

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	椎名PT 生花 脳トレ 体重測定	硬筆 体重測定	二村PT 卓上レク 理美容 体重測定	二村PT カラオケ 体重測定	カラオケ 体重測定	二村PT カラオケ 理美容 体重測定
8	9	10	11	12	13	14
	カラオケ	二村PT 生花 脳トレ	二村PT カラオケ 体重測定	寺尾PT 朗読会 理美容	室崎PT 朗読会 理美容	二村PT 朗読会
15	16	17	18	19	20	21
	カレンダー作り 理美容	二村PT カレンダー作り	二村PT 生花 カレンダー作り	二村PT カレンダー作り	室崎PT カレンダー作り	二村PT カレンダー作り
22	23	24	25	26	27	28
	椎名PT 防災訓練	二村PT お茶会 お花見散歩 理美容	二村PT お茶会 お花見散歩	寺尾PT お茶会 お花見散歩	お茶会 お花見散歩	二村PT お茶会 お花見散歩
29	30	31				
	お茶会 お花見散歩	二村PT カラオケ				

《今月のかりんグループ活動》

- ★ カレンダー作り
- ★ レクリエーション

※ お天気の良い日はお散歩も実施していきます。

※ 活動予定は都合により変更させていただく事があります。