



3日 (火)

ひな散らし
すまし汁
高野豆腐と菜の花の
炊き合わせ
筍の梅和え
イチゴロールケーキ



14日 (土)

洋風青豆ご飯
コンソメスープ
サーモンの茸クリームソース
カリカリベーコン
サラダ
スノーボール



20日 (金)

山菜ごはん
味噌汁(かぶ・三つ葉)
さわらのとろろ蒸し
いんげんの菜種和え
おはぎ



27日 (金)

ごはん
味噌汁(茄子、えのき)
鶏肉の唐揚げ
レタスサラダ
根菜の旨煮
フルーツヨーグルト

	3日	14日	20日	27日
エネルギー (kcal)	493	557	650	721
タンパク質 (g)	18.9	26.4	27.7	32.0
食塩 (g)	3.1	3.8	2.3	4.0

都合により
献立が変更に
なる場合がご
ざいます。

キャンセルする際はご連絡をお願いいたします

前日16時までのご連絡であれば、キャンセル料は発生いたしません。それ以降は恐縮ですが、次回ご参加時にお支払いをお願いしております。

連絡先



担当: 大森老人ホーム 栄養 三瓶(さんぺい)
栄養直通 3 7 6 2 - 8 7 9 0
ホーム代表 3 7 6 2 - 8 8 5 1



3 月 カレンダー

2026年 (令和8年)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ランチ 	4	5	6 休 	7
8	9	10	11	12	13 休 	14 ランチ 
15	16	17	18	19	20 ランチ 	21
22	23	24	25	26	27 ランチ 	28
29	30	31	1	2	3	4

完全予約制
翌月ご予約承り日

楽歌会 3月
10日(火)
24日(火)



百歳体操 3月
2日(月)
23日(月)
30日(月)



書道 3月
未定

