

# 令和8年3月 献立表



商品に関するご意見、ご感想などを気軽に入力していただけるフォームです。QRコードを読み取っていただくと入力フォームに移ります。ご意見、ご感想お待ちしております。



## 新メニュー

### 豆腐ハンバーグチリソース

豆腐ハンバーグに甘みのあるチリソースをかけて、食欲そそる甘辛仕立てにしました。

### 長いものコロコロサラダ

ダイス状にカットした長芋と人参を使ったサラダです。

塩こしょうとマヨネーズでシンプルな味付けにしました。さっぱりと食べやすい一品です。

### フルーツゼリー（洋梨）

しゃきしゃきとした洋梨の食感が楽しめるゼリーです。梨のほどよい甘さと爽やかな風味を感じていただけます。

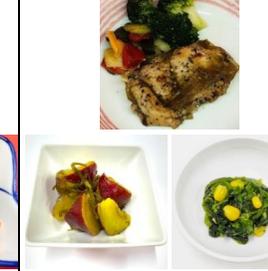


モルツウェル 株式会社

# 3月献立表

モルツウェル株式会社  
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食ライト  
期間：2026/2/23～3/1

	2/23 (月)	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金)	2/28 (土)	3/1 (日)
朝食	米飯 大豆としらすの煮物 無限ピーマンサラダ 	米飯 大根と牛肉のトマト煮 はるさめサラダ 	米飯 高野豆腐の卵とじ そぼろきんぴら 	米飯 スクランブルエッグ ひじきの煮物 	米飯 エビの彩りしんじょう 菜の花のお浸し 	米飯 大根のそぼろあんかけ かたつねとツナのサワー漬け 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ オニオンサラダ 
昼食	米飯 塩豚 菜の花と揚げの煮浸し ひじきとツナのサラダ 	麻婆丼 ごった煮 春菊と加納コのお浸し 	米飯 豚すき焼き さつまい芋の甘露煮 切り干し大根のごま酢 	米飯 たらのあんかけ もやしと桜エビの炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え 	[ A ] 米飯 100g 親子とじうどん 大豆煮 白菜とカニカマのお浸し [ B ] 米飯 親子とじ 大豆煮 白菜とカニカマのお浸し 	米飯 さわらのごま煮 高野の煮合わせ 若布の生姜甘酢 	米飯 バジルチキン さつまい芋と昆布の煮物 ほうれん草とコーンのお浸し 
夕食	米飯 ぶりの照り焼き 冬瓜のとろみ煮 キャベツのピーナッツ和え 	米飯 バジルチキン れんこんのお好み焼き風炒め 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 赤魚の西京焼き かぶの煮物 ほうれん草の白和え 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き ピーマンとツナの炒り煮 小松菜と人参のお浸し 	米飯 さばの照り煮 じゃが芋の煮ころがし スパゲティサラダ 	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め ピーマンと竹輪のきんぴら しる菜と揚げのお浸し 	米飯 めばるの煮つけ きんぴらごぼう 春菊のピーナッツ和え 
一日分の摂取量	1食分 - 1,490kcal 蛋白質 53.3g 脂質 42.0g 炭水化物 213.7g 食塩 5.7g	1食分 - 1,416kcal 蛋白質 47.7g 脂質 31.7g 炭水化物 223.3g 食塩 5.4g	1食分 - 1,444kcal 蛋白質 44.5g 脂質 30.8g 炭水化物 234.4g 食塩 4.5g	1食分 - 1,378kcal 蛋白質 51.4g 脂質 31.6g 炭水化物 210.9g 食塩 4.7g	[A] 1食分 - 1456kcal 蛋白質 50.9g 脂質 31.2g 炭水化物 235.0g 食塩 8.8g [B] 1食分 - 1444kcal 蛋白質 52.8g 脂質 32.3g 炭水化物 224.6g 食塩 5.8g	1食分 - 1,485kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.6g 炭水化物 214.5g 食塩 6.1g	1食分 - 1,403kcal 蛋白質 46.0g 脂質 28.7g 炭水化物 227.8g 食塩 4.8g

写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

# 3月献立表

モルツウェル株式会社  
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食ライト  
期間：2026/3/2～3/8

	3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)	3/7 (土)	3/8 (日)
朝食	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ 白菜の洋風煮し 	米飯 大豆と筍の旨煮 かぼちゃサラダ 	パン オムレツ チンゲン菜のソテー 	米飯 かぶのさっぱり煮 里芋のベーコン炒め 	米飯 エビ団子の旨煮 アガツ菜とがぼうの煮浸し 	米飯 厚焼き玉子 ちくわの煮物 	米飯 かに風味あんかけしんじょう れんこんと人参の煮物 
昼食	米飯 赤魚のねぎ蒸し キャベツのソテー ポテトサラダ(たらこ味) 	[ A ] 桜ちらし寿司 人参とちくわの炒り煮 ビーマンマリネ [ B ] 米飯 鶏唐揚げの野菜あんかけ 人参とちくわの炒り煮 ビーマンマリネ 	米飯 ホキのピリ辛味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 人参とツナのサラダ 	米飯 カレーの若狭焼き れんこんと豚の煮物 なます 	米飯 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋と卵のしょうゆ炒め ビーマンのうま味ナムル 	米飯 豆腐ハンバーグチリソース NEW 薩摩揚げの炒り煮 いんげんのごまマヨ和え 	米飯 さばの照り煮 焼きビーフン カリフラワーの甘酢 
夕食	米飯 豚の甘辛煮 切干と薩摩揚げの煮物 菜の花のお浸し 	米飯 あじの生姜煮 三色煮豆 オクラのごま和え 	米飯 回鍋肉(ホイコーロー) ひじきと舞茸の煮物 もやしのごま酢 	[ A ] ビーフカレーライス 人参と揚げの炒め煮 ほうれん草の菜種和え [ B ] 米飯 牛皿 人参と揚げの炒め煮 ほうれん草の菜種和え 	米飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と芽ひじきの煮物 なすの揚げびたし 	米飯 鮭の幽庵焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ 	米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 五目豆煮 菜の花のカニカマ和え 
一日分の摂取量	1日分 - 1,430kcal 1日分 - 1,430kcal 蛋白質 49.8g 脂質 36.2g 炭水化物 217.0g 食塩 5.6g	[A] 1日分 - 1287kcal [B] 1日分 - 1401kcal 蛋白質 38.4g 蛋白質 45.8g 脂質 16.2g 脂質 22.4g 炭水化物 239.0g 炭水化物 245.0g 食塩 4.8g 食塩 5.0g	1日分 - 1,409kcal 蛋白質 50.0g 脂質 42.6g 炭水化物 198.0g 食塩 6.7g	[A] 1日分 - 1371kcal [B] 1日分 - 1403kcal 蛋白質 42.7g 蛋白質 44.2g 脂質 24.8g 脂質 32.6g 炭水化物 229.0g 炭水化物 220.9g 食塩 6.1g 食塩 5.2g	1日分 - 1,367kcal 蛋白質 56.2g 脂質 24.1g 炭水化物 218.2g 食塩 6.6g	1日分 - 1,375kcal 蛋白質 45.0g 脂質 24.7g 炭水化物 231.3g 食塩 6.7g	1日分 - 1,421kcal 蛋白質 49.3g 脂質 28.1g 炭水化物 229.5g 食塩 5.7g

写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

# 3月献立表

モルツウエル株式会社

島根県松江江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食ライト

期間：2026/3/9～3/15

	3/9 (月)	3/10 (火)	3/11 (水)	3/12 (木)	3/13 (金)	3/14 (土)	3/15 (日)
朝食	米飯 ふわふわ豆腐のもずく煮 かぼちゃのレーズン煮 	パン チーズ入りスクランブルエッグ 小松菜のごま和え 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ こんにゃくと竹輪の炒め物 	米飯 ツナ大根 もやしのカレー炒め 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツとハムの白だし煮 	米飯 高野豆腐の卵とじ 冬瓜のとりみ煮 	米飯 大豆煮 切り干し大根の炒め煮 
昼食	[ A ] 米飯 100g チャーシュー類 里芋の煮物 ひじきとツナのサラダ [ B ] 米飯 豚肉の野菜炒め 里芋の煮物 ひじきとツナのサラダ 	米飯 ささみチーズフライ 白菜とがらの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 たらの煮つけ なすの煮物 青じそ香るひじきサラダ 	米飯 酢鶏 大豆のトマト煮 はるさめサラダ 	米飯 さわらのごま煮 がんとれんこんの煮物 カリフラワーの甘酢 	米飯 塩豚 小松菜と揚げの煮浸し 長いものココロコソサラダ NEW 	米飯 ぶりの照り焼き にんじんしゅうまい 菜の花と竹輪の和え物 
夕食	米飯 めばるのハーブ焼き きのことベーコンのソテー ほうれん草のピーナッツ和え 	米飯 赤魚の西京焼き さつま芋の甘露煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 豚の生姜炒め 人参とさつま揚げの佃煮風 チンゲン菜のお浸し 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き いんげんの和む風味炸- ブロッコリーのおろし和え 	三色丼 人参とコンニャクの甘酢金平 マカたまサラダ 	米飯 白身魚のバジル焼き ふきの炒め煮 卵の花ひじき 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き じゃが芋とマッシュルームのソー- スバゲティサラダ 
一日分の摂取量	[A] 1325kcal [B] 1469kcal たんぱく質 45.4g たんぱく質 47.2g 脂質 20.0g 脂質 38.8g 炭水化物 229.0g 炭水化物 222.1g 食塩 8.4g 食塩 5.4g	1395kcal たんぱく質 46.2g 脂質 32.7g 炭水化物 220.9g 食塩 5.3g	1454kcal たんぱく質 45.1g 脂質 38.5g 炭水化物 221.5g 食塩 5.2g	1436kcal たんぱく質 47.4g 脂質 29.9g 炭水化物 231.6g 食塩 6.5g	1483kcal たんぱく質 48.6g 脂質 37.9g 炭水化物 223.0g 食塩 6.7g	1409kcal たんぱく質 43.5g 脂質 39.7g 炭水化物 210.5g 食塩 5.1g	1398kcal たんぱく質 50.7g 脂質 29.3g 炭水化物 222.8g 食塩 4.6g

写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

# 3月献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食ライト

期間：2026/3/16～3/22

	3/16 (月)	3/17 (火)	3/18 (水)	3/19 (木)	3/20 (金)	3/21 (土)	3/22 (日)
朝食	米飯 麸と卵の煮物 ツナマヨコーンの大根サラダ 	米飯 大根と牛肉のトコ煮 ビーマンマリネ 	パン ベーコンと卵の洋風煮 ほうれん草ソテー 	米飯 ねぎ焼きチヂミ さつま芋の煮物 	米飯 エビの彩りしんじょう もやしと揚げの煮浸し 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ 若布の生姜甘酢 	米飯 ねぎたま焼き かぼちゃのそぼろあん 
昼食	米飯 豚肉のスタミナ炒め もやし炒め オクラのごま和え 	[ A ] チキンカレーライス コニャクと竹輪の炒め煮 フルーツゼリー NEW [ B ] 米飯 鶏の和風煮込み コニャクと竹輪の炒め煮 フルーツゼリー NEW 	米飯 ホッケの塩焼き かぼちゃのそぼろあん 春菊とかまぼこの和え物 	赤飯 (炊き込み) 赤魚の生姜煮 れんこんと豚の煮物 いんげんの菜種和え 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ ジャガ芋の洋風煮 こんにゃくゆず和え 	米飯 豚肉のオイスター炒め かつお節 小松菜としらすのお浸し 	米飯 大葉で包んだあじフライ ちくわと人参の炒り煮 ごぼうサラダ 
夕食	米飯 カレイの生姜煮 きんぴらごぼう 春菊のしらす和え 	米飯 アジつみれの和風あんかけ がんもの煮物 ひじきと枝豆の白和え 	米飯 豚の青じそ炒め かぶのさっぱり煮 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 鶏の照り煮 しろ菜の煮浸し えのきと若布の和え物 	米飯 さわらのからし焼き 炒り豆腐 キャベツのおかかマヨネーズ和え 	米飯 ぶりの煮つけ 金時煮豆 白菜と人参のお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 春菊と揚げの煮浸し オニオンサラダ 
一日分の摂取量	1食分 - 1,455kcal 蛋白質 47.0g 脂質 40.5g 炭水化物 213.7g 食塩 5.3g	[A] 1食分 - 1471kcal 蛋白質 45.5g 脂質 26.7g 炭水化物 253.6g 食塩 6.6g [B] 1食分 - 1413kcal 蛋白質 47.9g 脂質 21.1g 炭水化物 248.7g 食塩 5.6g	1食分 - 1,412kcal 蛋白質 48.1g 脂質 46.9g 炭水化物 189.9g 食塩 6.7g	1食分 - 1,396kcal 蛋白質 48.2g 脂質 24.1g 炭水化物 234.9g 食塩 5.6g	1食分 - 1,394kcal 蛋白質 45.7g 脂質 32.1g 炭水化物 218.5g 食塩 5.6g	1食分 - 1,463kcal 蛋白質 48.9g 脂質 35.1g 炭水化物 226.6g 食塩 4.8g	1食分 - 1,528kcal 蛋白質 48.4g 脂質 42.6g 炭水化物 224.8g 食塩 5.1g

写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

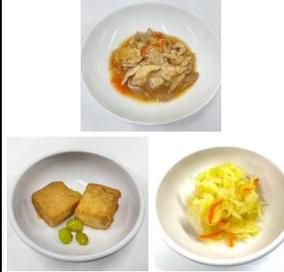
# 3月献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食ライト

期間：2026/3/23～3/29

	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)	3/28 (土)	3/29 (日)
朝食	米飯 豆乳よせ カリフラワーの中華甘酢 	パン トマトスープⅡ&ウイナーセット 春雨サラダしそ風味 	米飯 高菜と豚肉のイモ炒め 冬瓜のとりみ煮 	米飯 鶏団子のみぞれ煮 ほうれん草としらすのお浸し 	米飯 麩と卵の煮物 さつま芋のオレンジ煮 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し フォンデュとがけの煮浸し 	米飯 豆腐の中華きのおあんかけ しる菜と揚げのお浸し 
昼食	米飯 さばの照り煮 しる菜とコーンの煮浸し 切干とひじきのツマヨリ 	米飯 豚の味噌煮 お豆のコンソメ煮 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 ゆで鶏の南蛮 薩摩揚げの炒り煮 さつま芋サラダ 	米飯 さわらの幽庵焼き かぼちゃのカニあんかけ きくらげの中華和え 	米飯 鶏のすっぱ煮 細切り昆布の煮物 千切り大根の酢漬け 	米飯 豚すき焼き 厚揚げの生姜煮 キャベツのドレッシング和え 	混ぜ込み青菜ご飯(混ぜ込み) ホキの煮つけ きんぴらごぼう ほうれん草のピーナッツ和え 
夕食	米飯 鶏のゆず塩ソテー きこの佃煮風 チンゲン菜の菜種和え 	米飯 カレイの煮つけ 里芋の煮っころがし なすの揚げたし 	[ A ] 米飯 100g えび天うどん 人参とコンニャクの甘酢金平 ピーマンのうま味ナムル [ B ] 米飯 めばるの山椒焼き 人参とコンニャクの甘酢金平 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め れんこんのお好み焼き風炒め 玉ねぎと若布のナムル 	米飯 さばのからし焼き 大豆のトマト煮 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 赤魚のねぎ蒸し ちくわの煮物 菜の花のごま和え 	米飯 鶏肉のマスタード焼き さつま芋の甘露煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 
一日分の摂取量	1日分 - 1,464kcal 蛋白質 46.5g 脂質 42.4g 炭水化物 213.7g 食塩 4.9g	1日分 - 1,438kcal 蛋白質 52.7g 脂質 41.9g 炭水化物 205.4g 食塩 6.1g	[A] 1日分 - 1424kcal [B] 1日分 - 1384kcal 蛋白質 44.4g 蛋白質 49.1g 脂質 28.9g 脂質 26.2g 炭水化物 236.3g 炭水化物 223.8g 食塩 8.6g 食塩 5.0g	1日分 - 1,427kcal 蛋白質 47.1g 脂質 32.4g 炭水化物 219.8g 食塩 5.8g	1日分 - 1,374kcal 蛋白質 52.0g 脂質 27.9g 炭水化物 223.7g 食塩 5.0g	1日分 - 1,462kcal 蛋白質 50.8g 脂質 39.5g 炭水化物 214.7g 食塩 5.4g	1日分 - 1,378kcal 蛋白質 49.4g 脂質 23.6g 炭水化物 229.4g 食塩 5.9g

写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

# 3月献立表

モルツウェル株式会社  
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食ライト  
 期間：2026/3/30～3/31

	3/30 (月)	3/31 (火)					
朝食	パン スペイン風オムレツ スバゲティサラダ 	米飯 山形芋煮風 大根と揚げのうま煮 					
昼食	米飯 あじのカレー焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 春菊と人参のお浸し 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き なすの煮物 チンゲン菜の菜種和え 					
夕食	米飯 豚肉のチャブチェ風 ジャーマンポテト ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 さわらのみりん焼き 高野の煮合わせ たけのこの木の芽和え 					
一日分の摂取量	1食分 - 1,416kcal 蛋白質 46.4g 脂質 39.5g 炭水化物 212.2g 食塩 6.7g	1食分 - 1,393kcal 蛋白質 52.7g 脂質 29.4g 炭水化物 215.4g 食塩 4.7g					

写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

# 春分の日

春分の日、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。

この日を境に、昼の時間が少しずつ長くなり、春らしい暖かさが感じられるようになります。自然をたたえ、生きものをいつくしむことを大切にすることが大切です。

また、春分の日はお彼岸の中日にあたり、ご先祖様を供養する風習があります。この時期にはぼたもちを食べる習慣があり、季節の節目を大切にしてきました。

## ぼたもちとおはぎの違い

ぼたもちとおはぎは、どちらももち米を使い、あんこで包んだ和菓子です。あんこに使われる小豆は、昔から邪気を払う食べ物とされ、大切な節目に食べられてきました。

違いは主に**食べる季節と呼び名**にあります。

春のお彼岸に食べるものを「ぼたもち」と呼び、春に咲く牡丹の花にちなんで名付けられました。

一方、秋のお彼岸に食べるものを「おはぎ」と呼び、秋の七草の一つである萩の花に由来しています。

季節の花になぞらえて名前を変え、日本の行事や季節感を大切にしてきた食文化です。



## 春野菜と季節の恵み

春分の頃になると、春キャベツ、菜の花、新玉ねぎなどの春野菜が旬を迎えます。春野菜は冬の寒さを乗り越えて育つため、やわらかくみずみずしいのが特徴です。甘みのあるものが多い一方で、菜の花や山菜などには、ほろ苦さを感じるものもあります。苦み成分の正体は**植物性アルカロイド**や**ポリフェノール**であり、**老廃物を排出したり新陳代謝を促したりする働き**が期待できます。

季節の恵みを食事に取り入れることで、春の訪れを感じながら健やかな食生活につなげていきたいですね。



# 季節の変わり目の体調不良を防ぐ

季節の変わり目は、気温や湿度、気圧が短期間で大きく変化します。体はこれらの変化に対応しようとしませんが、歳を重ねると調整機能が低下しやすく、知らないうちに疲労がたまり、体調不良につながる可能性があります。だるさや食欲低下、眠りにくさなどは、体からのサインです。早めに気づき、日常生活を整えることが大切です。

## 3月特有の寒暖差と花粉症による体調低下に注意しましょう

### 寒暖差について

3月は日中暖かく感じて、朝晩は冷え込む日が多く、1日の寒暖差が大きい季節です。薄着になり過ぎると体が冷え、自律神経の乱れや疲れやすさにつながります。外出時は脱ぎ着しやすい服装を心がけ、首元・お腹・足元を冷やさないようにしましょう。

また、体調を安定させるためには「食事」と「運動」が重要です。温かい食事を中心に、たんぱく質や野菜をバランスよく摂りましょう。軽い体操や散歩は血流を促し、体調変化に対応しやすくなります。

### 花粉について

この時期はスギなどの花粉が多く飛散し、鼻水やくしゃみ、目のかゆみだけでなく、睡眠不足や食欲低下、集中力の低下を招くことがあります。花粉症による不調は、体力を消耗しやすく、体調全体の低下につながります。外出時はマスクを着用し、帰宅後は衣服についた花粉を払い落とすなど、花粉を持ち込まない工夫をしましょう。

