

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

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。



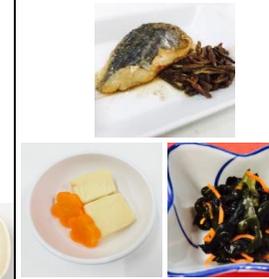
3月献立表

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

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 お豆のコンソメ煮 無限ピーマンサラダ 牛乳 	米飯 大根と牛肉のこってり味噌煮 はるさめサラダ 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ そぼろきんぴら 牛乳 	米飯 オムレツ ひじきの煮物 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 大根と豚の味噌煮 加アヲとツナのサワー漬け 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 オニオンサラダ 牛乳 
昼食	米飯 豚の甘辛煮 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 春菊と加アヲのお浸し 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) さつまい芋の甘露煮 切り干し大根のごま酢 	米飯 たらのおんかけ もやしと桜エビの炒め物 ブロccoli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 キハツと鶏のちゃんぽん風 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 タンドリーチキン 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 鶏の照り煮 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 バジルチキン 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 じゃが芋の煮っころがし スバゲティサラダ 	米飯 八宝菜 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 - 1,598kcal 蛋白質 64.9g 脂質 44.7g 炭水化物 224.6g 食塩 6.3g	1食分 - 1,642kcal 蛋白質 69.5g 脂質 38.8g 炭水化物 233.1g 食塩 6.2g	1食分 - 1,682kcal 蛋白質 57.8g 脂質 44.5g 炭水化物 249.6g 食塩 4.7g	1食分 - 1,571kcal 蛋白質 67.4g 脂質 40.1g 炭水化物 218.9g 食塩 4.5g	[A] 1食分 - 1605kcal 蛋白質 59.0g 脂質 39.2g 炭水化物 243.4g 食塩 9.7g [B] 1食分 - 1645kcal 蛋白質 75.0g 脂質 39.8g 炭水化物 233.7g 食塩 6.5g	1食分 - 1,677kcal 蛋白質 66.5g 脂質 50.6g 炭水化物 226.3g 食塩 5.4g	1食分 - 1,674kcal 蛋白質 67.6g 脂質 40.0g 炭水化物 241.4g 食塩 6.0g

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

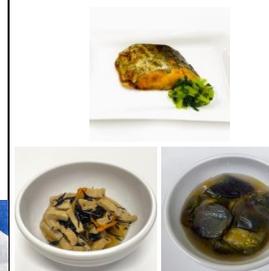
3月献立表

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

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 鶏大根煮 白菜の洋風煮浸し 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 かぼちゃサラダ 牛乳 	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ チンゲン菜のソテー 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 里芋のベーコン炒め 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう ｽｶﾞﾝ菜とｶﾞｶﾞｺの煮浸し 牛乳 	米飯 チーズオムレツ ちくわの煮物 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ れんこんと人参の煮物 牛乳 
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 酢鶏 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 カレイの若狭焼き れんこんと豚の煮物 なます 	米飯 鶏の旨煮 ジャが芋とツナのしょうゆ炒め ビーマンのうま味ナムル 	米飯 豚の甘辛煮 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 豚肉のスタミナ炒め 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 塩豚 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 牛すき煮 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 ガーリックチキン 五目豆煮 菜の花のカニカマ和え 
一日分の摂取量	1日分 - 1,582kcal 蛋白質 60.4g 脂質 44.8g 炭水化物 224.6g 食塩 5.8g	[A] 1日分 - 1476kcal 蛋白質 47.4g 脂質 28.2g 炭水化物 248.3g 食塩 5.5g [B] 1日分 - 1685kcal 蛋白質 59.1g 脂質 38.6g 炭水化物 265.0g 食塩 5.7g	1日分 - 1,705kcal 蛋白質 63.0g 脂質 64.9g 炭水化物 206.4g 食塩 7.8g	[A] 1日分 - 1585kcal 蛋白質 55.0g 脂質 37.3g 炭水化物 240.1g 食塩 6.4g [B] 1日分 - 1602kcal 蛋白質 63.2g 脂質 34.9g 炭水化物 233.7g 食塩 5.5g	1日分 - 1,633kcal 蛋白質 72.8g 脂質 36.5g 炭水化物 238.3g 食塩 6.8g	1日分 - 1,690kcal 蛋白質 60.7g 脂質 53.4g 炭水化物 228.6g 食塩 6.2g	1日分 - 1,638kcal 蛋白質 66.8g 脂質 40.7g 炭水化物 234.2g 食塩 6.5g

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

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 炒り豆腐 かぼちゃのレーズン煮 牛乳 	パン ベーコンと卵の洋風煮 小松菜のごま和え 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 こんにゃくと竹輪の炒め物 牛乳 	米飯 大根と豚の味噌煮 もやしのカレー炒め 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 キャベツとハムの白だし煮 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ 冬瓜のとろみ煮 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き 切り干し大根の炒め煮 牛乳 
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 豚肉のトマト煮込み 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 白菜とがぼうの煮浸し 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 鶏のすっぽ煮 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 豚の生姜炒め 小松菜と揚げの煮浸し 長いものココロサラダ 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 豚肉の野菜炒め 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 	米飯 ゆで鶏の南蛮 人参とコンヤクの甘酢金平 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 鶏の青じそソース ジャが芋とマッシュルームのワ- スバゲティサラダ 
一日分の摂取量	[A] 1500kcal [B] 1642kcal 1500kcal 1642kcal 蛋白質 56.2g 蛋白質 65.9g 脂質 29.0g 脂質 43.3g 炭水化物 240.0g 炭水化物 238.5g 食塩 9.1g 食塩 6.8g	1,543kcal 1,543kcal 蛋白質 54.4g 脂質 39.9g 炭水化物 230.9g 食塩 5.9g	1,603kcal 1,603kcal 蛋白質 53.0g 脂質 47.8g 炭水化物 228.5g 食塩 5.3g	1,622kcal 1,622kcal 蛋白質 75.1g 脂質 39.5g 炭水化物 227.0g 食塩 6.4g	1,645kcal 1,645kcal 蛋白質 69.4g 脂質 40.3g 炭水化物 233.4g 食塩 6.9g	1,646kcal 1,646kcal 蛋白質 55.6g 脂質 52.3g 炭水化物 226.6g 食塩 5.5g	1,648kcal 1,648kcal 蛋白質 67.5g 脂質 45.4g 炭水化物 227.5g 食塩 5.8g

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

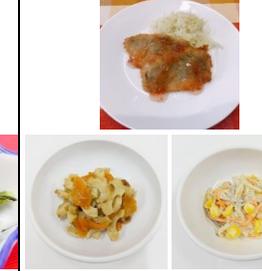
3月献立表

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

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 アスパラガスの卵炒め ツナマヨコーンの大根サラダ 牛乳 	米飯 ツナ大根 ビーマンマリネ 牛乳 	パン ス克蘭ブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ さつま芋の煮物 牛乳 	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ もやしと揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 豆腐の中華きのこあんかけ 若布の生姜甘酢 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 かぼちゃのそぼろあん 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のオニオンソース炒め 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 鶏肉と玉葱の甘ボン酢煮 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 ジャが芋の洋風煮 こんにゃくゆず和え 	米飯 豚肉のデミソース煮 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 豚すき焼き かぶのさっぱり煮 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 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 豚の味噌煮 春菊と揚げの煮浸し オニオンサラダ 
一日分の摂取量	1日分 - 1,556kcal 蛋白質 58.7g 脂質 45.2g 炭水化物 217.0g 食塩 5.3g	[A] 1日分 - 1627kcal 蛋白質 53.2g 脂質 36.4g 炭水化物 263.2g 食塩 7.4g [B] 1日分 - 1692kcal 蛋白質 66.7g 脂質 41.1g 炭水化物 251.6g 食塩 6.3g	1日分 - 1,648kcal 蛋白質 64.1g 脂質 57.4g 炭水化物 210.5g 食塩 6.5g	1日分 - 1,704kcal 蛋白質 71.4g 脂質 41.2g 炭水化物 244.7g 食塩 6.0g	1日分 - 1,572kcal 蛋白質 54.1g 脂質 39.6g 炭水化物 232.0g 食塩 5.7g	1日分 - 1,655kcal 蛋白質 58.7g 脂質 45.2g 炭水化物 239.5g 食塩 4.5g	1日分 - 1,684kcal 蛋白質 56.5g 脂質 50.4g 炭水化物 238.8g 食塩 5.6g

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

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 かに風味あんかけしんじょう カリフラワーの中華甘酢 牛乳 	パン いら玉 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 冬瓜のとりみ煮 牛乳 	米飯 大根と牛肉のこってり味噌煮 ほうれん草としらすのお浸し 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ フグン菜とがけの煮浸し 牛乳 	米飯 五目豆煮 しる菜と揚げのお浸し 牛乳 
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 豚肉のチャプチェ風 お豆のコンソメ煮 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 鶏肉のマスタートード焼き 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 鶏肉の生姜照り焼き 細切り昆布の煮物 千切り大根の酢漬け 	米飯 豚の青じそ炒め 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 バジルチキン 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 なすの揚げびたし 	[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 豚肉の野菜炒め 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 鶏のゆず塩ソテー さつま芋の甘露煮 カリフラワーとアスパラのツマヨリ 
一日分の摂取量	1食分 - 1,785kcal 蛋白質 66.7g 脂質 61.3g 炭水化物 225.0g 食塩 5.5g	1食分 - 1,559kcal 蛋白質 60.0g 脂質 46.7g 炭水化物 214.2g 食塩 7.5g	[A] 1食分 - 1697kcal [B] 1食分 - 1657kcal 蛋白質 62.2g 蛋白質 66.9g 脂質 45.8g 脂質 43.1g 炭水化物 245.3g 炭水化物 232.8g 食塩 10.2g 食塩 6.6g	1食分 - 1,613kcal 蛋白質 56.2g 脂質 45.3g 炭水化物 224.9g 食塩 5.9g	1食分 - 1,653kcal 蛋白質 66.8g 脂質 45.6g 炭水化物 233.5g 食塩 5.3g	1食分 - 1,736kcal 蛋白質 60.7g 脂質 60.4g 炭水化物 223.3g 食塩 6.1g	1食分 - 1,626kcal 蛋白質 67.8g 脂質 35.2g 炭水化物 239.9g 食塩 6.4g

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
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
 期間：2026/3/30～3/31

	3/30 (月)	3/31 (火)				
朝食	パン ウィナーと卵のチャップ炒め スバゲティサラダ 牛乳 	米飯 里芋のゆずそばろ 大根と揚げのうま煮 牛乳 				
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 鶏のにんにくだれ煮 なすの煮物 チンゲン菜の菜種和え 				
夕食	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 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	エネルギー 1,651kcal 蛋白質 65.4g 脂質 56.7g 炭水化物 215.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1,627kcal 蛋白質 70.5g 脂質 41.2g 炭水化物 226.7g 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

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。

