

今月のイベント



2026 3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 	2 麻雀 	3 将棋 	4 カラオケ 	5 将棋 	6 体操 	7 オセロ
8 	9 麻雀 	10 周年祭 	11 オセロ 	12 将棋 	13 麻雀 	14 オセロ
15 日曜イベント 	16 体操 	17 将棋 	18 カラオケ 	19 将棋 	20 麻雀 	21 将棋
22 	23 麻雀 	24 月替わり御膳 	25 カラオケ 	26 ギター演奏 	27 麻雀 	28 オセロ
29 	30 体操 	31 将棋 	Memo			

Check!

散髪



\ 開催日 /
15日(日)

3月の日曜日は皆様お待ちかねの散髪です。散髪の後にはゆったりとお風呂へご案内いたします。ご希望の方はお早めにスタッフへお声かけください。

Check!

ギター弾き語り演奏会



\ 開催日 /
26日(木)

ギターの弾き語り演奏会を開催します♪以前にも好評だったためリクエストが多数ありました。今回も素敵な演奏に聞き惚れてしまうこと間違いなしです☆

今月のピックアップメニュー



【今月の月替り御膳】

『かに飯と天ぷら御膳』

ずわいガニの旨味を存分に味わえる、季節限定の御膳です。たつぷりのかにを使用した『かに飯』と野菜が主役の揚げ物をご用意しました！
今月だけの特別御膳、ぜひご堪能ください。



開催日： 24日(火)

【今月のデザート】

『エッグタルト』



サクツとしたパイ生地にやさしい味わいのクリームを詰めて焼き上げました。一口頬張ると、コクのある味わいが口いっぱいに広がります。見た目も味わいも楽しめるスイーツをぜひ、お召し上がりください。



開催日： 10日(火)

冬季フードコンテスト開催中

一次審査通過センター決定！
厳正なる審査の結果、10センターが一次審査を通過いたしました。

おめでとうございます

- ・函館センター
- ・成田センター
- ・つくばセンター
- ・町田南センター
- ・岡崎東センター
- ・賀来センター
- ・四日市センター
- ・熊取センター
- ・伊川谷センター
- ・高崎センター

今後は二次審査を経て最終キッチンスタジアムへ進出するセンターが決定いたします。
応援よろしくお願いいたします。



コンテストテーマ
～ご当地カレー～

※掲載写真は一次審査通メニューの一部です

2026 年 3 月 度 献 立 表

ケアパートナー野々市

電話 076-294-2012

日	月	火	水	木	金	土
1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
 お休み	ニシン照り煮 カロリー 413kcal 炭水化物 68.3g たん白質 13.1g 脂質 11.1g 塩分 1.3g	ひなまつり献立 ひなちらし寿司 カロリー 425kcal 炭水化物 83.4g たん白質 9.3g 脂質 6.8g 塩分 2.8g	ポークカレー カロリー 556kcal 炭水化物 85.9g たん白質 18.8g 脂質 17.9g 塩分 3.1g	サワラの照り焼き カロリー 600kcal 炭水化物 83.9g たん白質 24.2g 脂質 18.8g 塩分 2.7g	豚肉のニラ味噌炒め カロリー 506kcal 炭水化物 75.8g たん白質 21.3g 脂質 15.6g 塩分 2.1g	白身魚の蒲焼き カロリー 534kcal 炭水化物 85.1g たん白質 25.2g 脂質 11.8g 塩分 2.9g
	* ご飯 * かばのごま油炒め * ぜんまいともやしのナムル * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* なすの焼き浸し * 汁物 * 果物  + ゆったりティータイム	* レタスの小海老サラダ * 和風スープ * 果物  + ゆったりティータイム	* ご飯 * チンゲン菜のウインナー煮 * かぼちゃサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * キャベツのコンソテー * 小松菜のゆかり和え * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * しろ菜のきのこ煮 * インゲンサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム
8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
 お休み	山菜きつねそば カロリー 424kcal 炭水化物 77.9g たん白質 13.8g 脂質 6.7g 塩分 2.8g	黄金カレイの野菜あんかけ カロリー 548kcal 炭水化物 99g たん白質 25.9g 脂質 10.6g 塩分 2.5g	チキンのオーロラソースがけ カロリー 605kcal 炭水化物 87.8g たん白質 22.1g 脂質 21.5g 塩分 2g	元気メニュー 春を楽しむ山菜とふきのちらし寿司 カロリー 528kcal 炭水化物 87.1g たん白質 16.7g 脂質 14.4g 塩分 3.3g	白身魚のフリッター カロリー 430kcal 炭水化物 75.8g たん白質 18.5g 脂質 15.7g 塩分 2.4g	ホワイトデー献立 クリームシチュー カロリー 653kcal 炭水化物 106.1g たん白質 17.9g 脂質 20.5g 塩分 2.3g
	* ご飯 * 里芋と大根の味噌煮 * きゅうりの竹輪サラダ * 漬物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * 高野豆腐の煮物 * しろ菜のコンソレー * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * じゃが芋の甘辛炒め * 小松菜の和風和え * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* 豆腐と菜の花のそぼろあん * 辛子マヨ和え * 果物 * すまし汁  + ゆったりティータイム	* ご飯 * 春雨の高菜炒め * 菜の花の胡麻よごし * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* 菜めしご飯 * マカロニのケチャップ炒め * カリフラワーサラダ * 果物 * 漬物  + ゆったりティータイム
15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
鶏肉の照りがらめ カロリー 402kcal 炭水化物 69.7g たん白質 15.2g 脂質 7.6g 塩分 1.7g	メバル西京焼き カロリー 437kcal 炭水化物 75.2g たん白質 21.5g 脂質 6.6g 塩分 1.5g	豚肉の中華炒め カロリー 502kcal 炭水化物 76.6g たん白質 22g 脂質 14.1g 塩分 2.1g	お楽しみフライの日 牛肉コロツケ&イカよせフライ カロリー 580kcal 炭水化物 103.1g たん白質 14.6g 脂質 14.4g 塩分 2.3g	豚肉のしぐれ煮 カロリー 581kcal 炭水化物 97.9g たん白質 20.4g 脂質 13.6g 塩分 2.3g	春分の日献立 鶏と春野菜の甘辛煮 カロリー 586kcal 炭水化物 80.1g たん白質 20.2g 脂質 14.8g 塩分 2.1g	豚肉のにんにく醤油炒め カロリー 521kcal 炭水化物 75g たん白質 22.6g 脂質 16.6g 塩分 2.4g
* ご飯 * クリーミーペーコンポテト * チンゲン菜の生薬風味 * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * さつまいもと豚肉の煮物 * 小松菜のかにかま和え * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * ふきの土佐煮 * フロッコリーサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * 卵の花 * もやしのピーナッツ和え * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * さつまいものレーズン煮 * 二色サラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * ひじき炒め * トマトの菜種和え * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * カリフラワーのコンソメ煮 * 小松菜のハムサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム
22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
 お休み	アジのコーンマヨ焼き カロリー 520kcal 炭水化物 73.7g たん白質 23.1g 脂質 17.9g 塩分 2.5g	月替わり御膳 かに飯と天ぷら御膳 カロリー 530kcal 炭水化物 89.5g たん白質 15.7g 脂質 13.7g 塩分 1.9g	ぶり照り揚げ カロリー 484kcal 炭水化物 70.9g たん白質 16.2g 脂質 16.3g 塩分 1.7g	チキンソテー カロリー 501kcal 炭水化物 75.3g たん白質 20.4g 脂質 15g 塩分 2.5g	活き活き献立 豚ニラのスタミナ炒め カロリー 510kcal 炭水化物 80.1g たん白質 20.2g 脂質 14.8g 塩分 2.1g	海老のかき揚げうどん カロリー 493kcal 炭水化物 95.3g たん白質 13.7g 脂質 6.5g 塩分 1.9g
	* ご飯 * 大根のコンソメ煮 * コールスローサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* かに飯 * 旬菜彩りかき揚げ * 季節の小鉢 * 果物 * 汁物  + ゆったりティータイム	* ご飯 * インゲンと豚肉の炒め風 * 春菊の中華和え * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * かば煮 * しろ菜のゆかり和え * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* ご飯 * じゃが芋とあさりの蒸し煮 * オニオントマトサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物  + ゆったりティータイム	* ご飯 * 厚揚げの含め煮 * 白菜の生姜和え * 果物 * 漬物 + ゆったりティータイム
29 日	30 日	31 日				
 お休み	鶏肉のはちみつ照り焼き カロリー 523kcal 炭水化物 76.6g たん白質 22g 脂質 16.4g 塩分 2.1g	豚焼肉丼 カロリー 535kcal 炭水化物 78.4g たん白質 21.7g 脂質 16.4g 塩分 2g				
	* ご飯 * 大根煮 * フロッコリーのゆず塩和え * 漬物 * 汁物 * 果物 + ゆったりティータイム	* 卵の花 * 汁物 * 果物 * 漬物 + ゆったりティータイム				

◆ 献立に使用する米は全て国産を使用しております。
 ◇ 材料の仕入れ状況により、献立を変更することがありますので予めご了承ください。
 ◇ 献立表のカロリーはゆったりティータイム抜きで表示しています。