

【2026年3月号給食だより】

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

ごあいさつ

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配を感じる季節となりました。
3月は桃の節句や卒業式など、節目の行事が多い季節です。
施設のお食事では、旬を迎える春野菜を取り入れ、彩りや香りからも春を感じて
頂ける献立を心がけております。体調を崩しやすい季節でもありますので、
栄養バランスの取れた食事を通して、気持ちよく春を迎えられるよう工夫しております。



3月の主な行事献立

日付	献立内容	補足
3月3日	ひなまつり献立	施設自慢の一品「茶碗蒸し」が登場します。
3月7日	今月のカレー	豚肉と春キャベツの軽やかなカレーです。
3月10日	郷土食 沖縄県	沖縄そばをご用意します。
3月12日	ハワイメニュー	旅行気分を感じて頂ければ幸いです。
3月20日	春メニュー	桜エビの炊き込みご飯が登場します。
2月25日	おでん	今シーズン最後のおでんです。

今月の栄養ポイント

- ・3月は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。キャベツやブロッコリーなど春野菜を取り入れ、冬に不足しがちなビタミン類の補給を意識しています。
- ・今月はポキ丼やロングライススープなど、ハワイの食文化を取り入れた献立も予定しています。

作成者 管理栄養士 加藤