

3月献立表

あかりをつけましょ ほんぱりに

春の風物詩のひとつである『桃の節句』。

ひなまつりを祝うお料理をご提供いたします。

春分の日には、春の食材を使った天ぷらをご提供いたします。

3月は段々と暖かくなってまいります。春の訪れを匂の食材とともににお楽しみください。



3月1日(金)



3月2日(土)



3月3日(日)



特別食

朝食					御飯 ソーセージ炒め おくらの生姜和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 五目金平 モロヘイヤのお浸し すまし汁	御飯 豚肉のごま漬け焼き しろ菜の煮浸し 長芋の梅肉がけ 味噌汁
昼食					中華丼 かに風味焼売 トマトとわかめの和え物 中華スープ ミニケーキ	牛乳まんじゅう	ブチシュー	桜餅
おやつ					御飯 さわらのみりん漬け焼き プロッコリーの炒め物 もずく酢 味噌汁	菜めし からすかれいの葱蒸し ひじきの煮物 しらすおろし 味噌汁	御飯 豚肉のごま漬け焼き しろ菜の煮浸し 長芋の梅肉がけ 味噌汁	
夕食					1箱(1~2人分):1447kcal カロリー:54.0g 脂質:33.7g 食塩相当:7.8g	1箱(1~2人分):1367kcal カロリー:57.7g 脂質:26.5g 食塩相当:8.5g	1箱(1~2人分):1617kcal カロリー:61.2g 脂質:30.3g 食塩相当:4.7g	
1日計								

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は部会により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



3月献立表

2024年3月4日～3月10日

3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)		3月7日(木)		3月8日(金)		3月9日(土)		3月10日(日)	
													
朝食 御飯 目玉焼き アボカドのサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ 野菜のツナ炒め フルーツ ジョア	御飯 白身魚のふんわり煮物 スナップえんどうのサラダ たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	パン ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 三色和え のり佃煮 味噌汁、ヨーグルト	御飯 ハムエッグ 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	朝食 バーライス ささみロールカツ ポテトサラダ ビーチムース 野菜とマカロニのスープ	ささみと かきた玉にゅうめん 花真丈と葉の花の 炊き合せ 長芋の酢の物 フルーツ	御飯 さばの薬味醤油 里芋のすんだがけ キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 鶏肉の塩レモンだれ 春雨の炒め物 白菜のしそ和え 味噌汁	オムライス ハヤシソース じゃが芋のチーズ焼き きのこのサラダ コンソメスープ	からだ元気【脳活性化】 玄米御飯 いわしのハンバーグ 小松菜のオリーブオイル炒め バナナはちみつヨーグルト 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ぎょうざ もやしと人参の ザーサイ和え 中華スープ
おやつ 抹茶蒸しパン	ロールケーキ(バニラ)	エクレア	クリームブッセ	パウムクーヘン(チョコ)	ショコラスペシャル	もみじまんじゅう	おやつ 抹茶蒸しパン	ロールケーキ(バニラ)	エクレア	クリームブッセ	パウムクーヘン(チョコ)	ショコラスペシャル	もみじまんじゅう
夕食 御飯 ほっけのしそ香り焼き 筍の土佐煮 うの花 味噌汁	御飯 ぶりの照り焼き ぜんまいの炒め煮 たたき胡瓜 赤だし	御飯 つくね焼き いかと野菜の煮物 ほうれん草と しめじの和え物 すまし汁	ゆかり御飯 おでん ピーマンの炒め物 なめ茸和え すまし汁	御飯 柚子香る めばるの野菜蒸し 切り昆布の煮物 おくらのからし和え 味噌汁	御飯 鶏肉とさつま芋の 黒酢炒め なすの田舎煮 長芋の梅だれ 味噌汁	御飯 白身魚のちろみ味噌焼き 南瓜の甘煮 しろ菜と ほたて風味の和え物 すまし汁	1日目 1364kcal 51.6g 脂質:44.8g 食塩相当:8.2g	1344kcal 56.2g 脂質:33.9g 食塩相当:10.0g	1362kcal 58.3g 脂質:50.3g 食塩相当:8.0g	1376kcal 52.0g 脂質:46.1g 食塩相当:9.6g	1342kcal 46.7g 脂質:33.2g 食塩相当:8.8g	1364kcal 59.2g 脂質:59.3g 食塩相当:8.5g	1344kcal 59.2g 脂質:31.8g 食塩相当:8.5g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますので了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サンーステージ洋光台



3月献立表

2024年3月11日～3月17日

3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)		3月16日(土)		3月17日(日)		
朝食														
パン	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 アスパラの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	パン トマトスープ ボイルワインナー フルーツ オレンジジュース	パン 目玉焼き チンゲン菜のしらす和え ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン 肉団子のカレー風味スープ スナップえんどうのサラダ フルーツ 牛乳	パン ちくわと野菜の煮物 アボカドのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ちくわと野菜の煮物 アボカドのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁、フルーツ	御飯 鯛つみれと冬瓜の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁、フルーツ	御飯 赤魚の煮付け ピーマンの炒め物 なめ茸おろし 味噌汁	パセリライス ポークピーンズ じゃが芋のグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	御飯 岩国寿司 けんちょう わかめとあさりのぬた 大平汁 フルーツ		
昼食	パン クリームシチュー (ほうれん草のソテー) ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	きつねそば ピーマント ちくわの炒め物 白菜の塩昆布和え フルーツヨーグルト	御飯 チキン南蛮 ふきの土佐煮 たたき胡瓜 味噌汁	御飯 あぶらがれいの香味だれ かぶのふろふき アスパラの胡桃和え すまし汁	ご当地【山口県】 岩国寿司 けんちょう わかめとあさりのぬた 大平汁 フルーツ	御飯 岩国寿司 けんちょう わかめとあさりのぬた 大平汁 フルーツ	おやつ	おにぎり煎餅	フルーツバウンドケーキ	コーヒー牛乳プリン	バウムクーヘン(チーズ)	どら焼き	バナナケーキ	メープルパンケーキ
夕食	炊込み御飯 太刀魚のわさび醤油 冬瓜のかにかまあん もずく酢 味噌汁	御飯 厚揚げと海老の 旨塩がらめ ひじきの煮物 高菜漬け 味噌汁	御飯 さわらの はちみつ照り焼き 茄子のオランダ煮 冷奴 すまし汁	御飯 牛肉と野菜の オイスター炒め ブロッコリーのほたて蒸煮あん 中華くらげの和え物 中華スープ	御飯 あじの塩麹焼き じゃが芋の煮っこごがし おくらの生姜和え 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き なすの合め煮 トマトのわさび醤油和え すまし汁	おやつ							
1日計	14時~:1625kcal タバタ :61.0g 脂質 :48.9g 食塩相当:9.7g	14時~:1399kcal タバタ :51.2g 脂質 :40.7g 食塩相当:9.0g	14時~:1576kcal タバタ :63.6g 脂質 :51.9g 食塩相当:8.0g	14時~:1543kcal タバタ :51.1g 脂質 :50.3g 食塩相当:8.8g	14時~:1500kcal タバタ :56.6g 脂質 :25.9g 食塩相当:8.8g	14時~:1451kcal タバタ :56.8g 脂質 :34.3g 食塩相当:7.5g	14時~:1695kcal タバタ :65.8g 脂質 :50.1g 食塩相当:10.5g							

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますので了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめ了承ください。

サニーステージ洋光台



3月献立表

2024年3月18日～3月24日

3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)		3月23日(土)		3月24日(日)	
													
朝食 御飯 ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポタージュ ミートボール フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	パン カレー風味のスープ オムレツ フルーツ 野菜ジュース	御飯 海老ポールの和風あんかけ かぶのサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き いんげんの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 さつま揚げの煮物 マカロニサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ							
昼食 御飯 さばの味噌煮 さつま芋の はちみつ照り焼き おくらのわさび和え すまし汁	ソース焼きそば 長芋のたらこ炒め もやしの塩ナムル 中華スープ マンゴーブリン	【春分の日】 豆塩御飯 天ぷら盛り合わせ がんもの含め煮 フルーツ 味噌汁	特別食 抹茶ようかん	御飯 大葉香る 豚肉の香味炒め 冬瓜のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 たい焼き	御飯 ひじき御飯 鶏肉の竜田揚げ 麹おろし 南瓜の甘煮 春菊の白和え 味噌汁	御飯 カレイの煮付け なすの甘辛炒め トマトの和え物 すまし汁						
おやつ 人形焼	カステラ		ワッフル				ミルククラーラードーナツ	きなこ蒸しパン					
夕食 御飯 和風チキンローフ ビーマント 厚揚げの炒め物 浅漬け 味噌汁	御飯 助宗たらの 味噌バターソース 花しんじょうの炒め合わせ ごま豆腐 味噌汁	御飯 白身魚の梅だれ せんまいの炒め煮 菜の花のお浸し すまし汁	御飯 肉豆腐 じゃが芋と そら豆の炒め物 チングン菜の酢味噌がけ すまし汁	御飯 ぶり大根 ごぼうのゆず胡椒炒め 春雨とわかめの和え物 味噌汁	御飯 めばるのみりん漬け焼き 五目野菜の味噌金平 京五色漬け すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 焼壳 蒸し鶏のサラダ 中華スープ							
1日目 1杯分～:1584kcal 糖質:56.2g 脂質:43.5g 食塩相当:7.5g	1日目～:1561kcal 糖質:57.7g 脂質:42.2g 食塩相当:10.3g	1日目～:1474kcal 糖質:64.8g 脂質:31.6g 食塩相当:9.7g	1日目～:1633kcal 糖質:58.8g 脂質:29.3g 食塩相当:5.2g	1日目～:1463kcal 糖質:51.8g 脂質:32.2g 食塩相当:8.9g	1日目～:1590kcal 糖質:60.7g 脂質:45.2g 食塩相当:8.6g	1日目～:1541kcal 糖質:56.4g 脂質:33.6g 食塩相当:9.5g							

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



3月献立表

2024年3月25日～3月31日

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー ^{1784kcal 58.0g} スナップえんどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ オムレツ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア	パン クリームスープ ボイルワインナー フルーツ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜のソーセージ炒め 千切り野菜のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 かつおのたたき ～新玉ねぎを添えて～ じやが芋の煮っこがし 白菜の煮浸し 味噌汁	山菜さくらうどん さつま芋のパタソニー キャベツのゆかり和え フルーツ	御飯 赤魚の酒蒸し 金平ごぼう うの花 すまし汁	【シェフアイディアメニュー】 中華風炊き込み御飯 白菜の重ね蒸し 中華風クリーム仕立て 春雨サラダ、中華スープ マンゴープリン	親子丼 里芋のすんだがけ 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	海老ドリア コーンサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の甘酢煮 焼きビーフン おくらの生姜和え 味噌汁
おやつ	あんバタまん	ぼたぼた焼き(煎餅)	ロールケーキ(チョコ)	塩まんじゅう	バターケーキ	ドーナツ	アセロラゼリー
夕食	御飯 豚の角煮 豆腐とにらのチャンブルー もずく餅 味噌汁	御飯 あじの柚子こしょう焼き 冬瓜の帆立風味あん 胡瓜のわさび和え 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 なめ茸和え 長芋のゆず和え 味噌汁	麦ごはん 鮭の塩焼き 煮しめ とろろ 味噌汁	御飯 ほっけのごま風味焼き せんまいの炒め煮 大根の梅肉がけ 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 大豆の炒り煮 春菊のお浸し 味噌汁	御飯 白身魚の山椒味噌焼き 筍の土佐煮 長芋の二色和え すまし汁
1日計	1784kcal 58.0g 脂質:42.4g 食塩相当:8.4g	1306kcal 47.7g 脂質:25.3g 食塩相当:8.1g	1483kcal 61.2g 脂質:36.4g 食塩相当:8.1g	1695kcal 62.9g 脂質:53.9g 食塩相当:8.4g	1450kcal 60.0g 脂質:35.5g 食塩相当:8.4g	1640kcal 62.5g 脂質:47.1g 食塩相当:9.0g	1294kcal 52.9g 脂質:19.1g 食塩相当:8.2g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台

