

3月 献立表

サニーステージ大和

	2026/3/1 (日)	2026/3/2 (月)	2026/3/3 (火)	2026/3/4 (水)	2026/3/5 (木)	2026/3/6 (金)	2026/3/7 (土)
朝食	ハムとブロッコリーのソテー 大根のサラダ ジュース パン スープ 353kcal	玉子とじ 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 458kcal	里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 416kcal	さつま揚げの甘辛炒め 梅和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 402kcal	豆乳リゾット 大根のコンソメ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 野菜ジュース 492kcal	ツナ入り野菜炒め ほうれん草のおかか和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 430kcal	鶏肉と大根の煮物 菜の花のくるみ和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 388kcal
昼食	開所記念 	クリームスパゲティ ミモザサラダ コロケ スープ 509kcal	ひなまつり 	白身魚の磯辺天 金平ごぼう フルーツ 御飯 みそ汁 472kcal	肉団子の酢豚風 温野菜サラダ もやしのナムル 御飯 中華スープ 577kcal	鶏肉の竜田揚げ 切昆布と竹輪の炒り煮 オクラの生姜和え 御飯 みそ汁 528kcal	カツ煮 生揚げときのこの炒め 切干大根の酢の物 御飯 みそ汁 522kcal
おやつ		みたらしだんご 56kcal	♡お楽しみおやつ♡	ぶどうゼリー 52kcal	チョコレートババロア 101kcal	豆入り蒸しパン 103kcal	饅頭 102kcal
夕食	鶏肉と白菜のとろとろ煮 なすの香味和え 煮豆 御飯 みそ汁 569kcal	白身魚の生姜あんかけ かぼちゃの煮物 酢の物 御飯 みそ汁 399kcal	豚肉のガーリックソテー がんと野菜の煮物 白菜の浅漬け 御飯 みそ汁 513kcal	鶏肉のパン粉焼 ほうれん草のソテー 冷奴 御飯 スープ 477kcal	豚肉のオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 カリフラワーのサラダ 御飯 みそ汁 485kcal	あじの香味焼 春雨の炒め物 フルーツ 御飯 すまし汁 422kcal	豚肉の焼肉風炒め 冬瓜のかに風味あんかけ 煮豆 御飯 みそ汁 485kcal
	2026/3/8 (日)	2026/3/9 (月)	2026/3/10 (火)	2026/3/11 (水)	2026/3/12 (木)	2026/3/13 (金)	2026/3/14 (土)
朝食	ロールパンサンド キャベツのサラダ ジュース スープ 383kcal	なすのそぼろ炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 519kcal	ツナと玉子の炒め物 青菜のお浸し 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 418kcal	さつま揚げと野菜の煮物 キャベツとめじの和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 388kcal	かに風味雑炊 厚揚げとかぶの煮物 ほうれん草のサラダ 漬物 牛乳 425kcal	ベーコンエッグ ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 480kcal	挽肉とじゃが芋の煮物 テンゲンサイのお浸し 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 371kcal
昼食	チャーハン 水餃子 ナムル スープ 422kcal	手作り豆腐ハンバーグ フレンチサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 510kcal	けんちんそば 肉団子の甘酢あん キャベツと枝豆の和え物 ヤクルト 518kcal	レストラン 富士 	八宝菜 春雨のサラダ フルーツ 御飯 スープ 484kcal	鶏肉の照焼 切昆布の煮物 なすの香味和え 御飯 みそ汁 488kcal	さばの煮付 蓮根の金平 マカロニサラダ 御飯 みそ汁 592kcal
おやつ	小豆ミルクかん 74kcal	どら焼き 102kcal	オレンジゼリー 52kcal	チンジャオロース風	あじのごま焼	あんみつ 69kcal	抹茶ババロア 101kcal
夕食	白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 青菜の辛子和え 御飯 みそ汁 431kcal	鶏肉のクリーム煮 切干大根の煮物 キャベツのサラダ 御飯 スープ 440kcal	赤魚のみりん焼 ブロッコリーのソテー 小松菜と油揚げのお浸し 御飯 みそ汁 393kcal	かぼちゃの煮物 オクラの和え物 御飯 スープ 472kcal	いんげんのマヨネーズ和え 御飯 みそ汁 438kcal	大根とツナの洋風ソテー 菜の花の和え物 御飯 コンソメスープ 438kcal	麻婆豆腐 春巻 もやしの和え物 御飯 中華スープ 506kcal
	2026/3/15 (日)	2026/3/16 (月)	2026/3/17 (火)	2026/3/18 (水)	2026/3/19 (木)	2026/3/20 (金)	2026/3/21 (土)
朝食	スクランブルエッグ ツナサラダ ジュース パン スープ 427kcal	豚肉と大根の煮物 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 462kcal	じゃがいもの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 451kcal	キャベツのそぼろ炒め なめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 429kcal	きのこ雑炊 ふきとがんもの煮物 白菜の赤しそ和え 漬物 牛乳 377kcal	なすとベーコンの甘辛炒め ブロッコリーの辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 487kcal	厚焼玉子 青菜の和え物 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 403kcal
昼食	手作りチキンカツ イタリアンサラダ フルーツ 御飯 スープ 512kcal	たらのチリソース風 かぼちゃのレモン煮 豆腐サラダ 御飯 コンソメスープ 492kcal	味噌煮込み風うどん 大根のそぼろあんかけ 小松菜の和え物 ヤクルト 449kcal	中華丼 肉焼売 ブロッコリーのサラダ スープ 433kcal	豚肉の味噌炒め 冬瓜の煮物 ポテトサラダ 御飯 すまし汁 496kcal	ハヤシライス ビーフソテー コールスローサラダ スープ 608kcal	ほっけの塩焼 菜の花のお浸し れんこんの煮物 御飯 みそ汁 421kcal
おやつ	シュークリーム 63kcal	手作りプリン 65kcal	あんぱん 116kcal	コーヒーゼリー 44kcal	杏仁豆腐 77kcal	水ようかん 70kcal	抹茶ミルク寒天 小豆がけ 78kcal
夕食	赤魚の煮付 大豆とひじきの煮物 酢味噌和え 御飯 すまし汁 435kcal	肉団子の甘酢炒め 白滝と蓮根の炒り煮 青梗菜のお浸し 御飯 みそ汁 521kcal	豚肉となすのポン酢炒め 玉子豆腐 オクラと梅の混ぜ合わせ 御飯 みそ汁 523kcal	かれの煮付 金平ごぼう 青菜のわさび和え 御飯 みそ汁 376kcal	ぶり大根 ほうれん草の炒め物 煮豆 御飯 みそ汁 477kcal	鶏肉のマスタード焼 里芋の含煮 フルーツ 御飯 みそ汁 454kcal	肉豆腐 もやしの炒め物 キャベツのドレッシング和え 御飯 みそ汁 449kcal
	2026/3/22 (日)	2026/3/23 (月)	2026/3/24 (火)	2026/3/25 (水)	2026/3/26 (木)	2026/3/27 (金)	2026/3/28 (土)
朝食	ベーコンとスナッペンどりのソテー フレンチサラダ ジュース フレンチトースト スープ 388kcal	目玉焼 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 498kcal	なすとピーマンの味噌炒め わさび和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 460kcal	里芋のそぼろ煮 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 394kcal	玉子雑炊 かぶと豚肉の煮物 ごましょうゆ和え 漬物 牛乳 407kcal	魚肉ソーセージと野菜の含め煮 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 399kcal	肉団子の煮物 ごま和え 佃煮 ジョア 御飯 みそ汁 447kcal
昼食	豚肉の塩こうじ焼 なすの煮浸し オクラのおろし混ぜ 御飯 かき玉汁 510kcal	揚げかれののみじおろし添え さつまいもの甘煮 ブロッコリーの和え物 御飯 みそ汁 478kcal	五目あんかけラーメン シューマイ 切干大根の酢の物 ヤクルト 528kcal	美味しい御飯の日 	フライ盛り合わせ スパゲティサラダ おくら和え物 御飯 スープ 560kcal	さばの味噌焼 じゃがいものそぼろあんかけ かぶの即席漬 御飯 すまし汁 422kcal	豚肉のしぐれ煮 なすの味噌炒め ナムル 御飯 すまし汁 488kcal
おやつ	水辺 63kcal	いちごクレープ 34kcal	ぜんざい 119kcal	ココアワッフル 77kcal	ロールケーキ 120kcal	キャラメルプリン 93kcal	青りんごゼリー 51kcal
夕食	鶏肉の七味焼き 豆腐田楽 キャベツと枝豆のサラダ 御飯 すまし汁 471kcal	豚肉と野菜の中華風旨煮 春雨サラダ 白菜の赤しそ和え 御飯 みそ汁 441kcal	白身魚のカレー風味焼 野菜の煮物 ポテトサラダ 御飯 みそ汁 453kcal	煮込みハンバーグ フレンチサラダ フルーツ 御飯 スープ 488kcal	他人煮 れんこんの炒り煮 煮豆 御飯 みそ汁 559kcal	鶏肉のごまだれ焼 春巻 ブロッコリーとわかめのサラダ 御飯 みそ汁 496kcal	かれの煮付 春雨の中華炒め 浅漬 御飯 みそ汁 405kcal
	2026/3/29 (日)	2026/3/30 (月)	2026/3/31 (火)	1日 開所記念 ～昼食～ お刺身 天ぷら 茶碗蒸し 御飯 赤だし汁 ～おやつ～ デザートバイキング			
朝食	竹輪と野菜のソテー カリフラワーサラダ ジュース パン コンソメスープ 374kcal	肉団子と野菜の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 427kcal	かぶとちくわの煮物 もやしの梅かつお和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 459kcal	3日 ひなまつり ちらし寿司 れんこんの炒り煮 菜の花のお浸し すまし汁			
昼食	プルコギ 冬瓜の中華煮 いんげんのサラダ 御飯 スープ 521kcal	タンダーリーチキン ほうれん草のソテー 大根とかにかまのマヨネーズ和え 御飯 スープ 465kcal	ツナとトマトのスパゲティ 野菜コロケ ブロッコリーサラダ スープ 627kcal	11日 誕生日会 エビフライ&ハンバーグ ポテトサラダ チキンライス スープ			
おやつ	ドームケーキ 104kcal	カフェオレゼリー 79kcal	あんみつ 69kcal	25日 美味しい御飯の日 鶏肉の照焼 厚焼玉子 さつまいもの煮物 大根のサラダ フルーツ 漬物 御飯 みそ汁			
夕食	ポークチャップ スパゲティソテー フルーツ 御飯 みそ汁 525kcal	白身魚のさっぱり焼 ひじきの炒り煮 煮豆 御飯 みそ汁 456kcal	麻婆なす カニ入りシューマイ 酢の物 御飯 中華スープ 531kcal	ひなあられ・ひし餅の色について 桃色は「魔除け」 白色は「浄化」 緑色は「健康」 1年を通して娘の健康を祈るために カラフルな色が付けられたと 言われています			

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。