

3月献立表

あかりをつけましょ ぼんぼりに

3月3日『桃の節句』はひなまつりを祝うお料理をご提供します。
春分の日には、ぼたもち風のおん玉をご提供致します。
段々と暖かくなり、春の訪れを旬の食材とともに楽しみください。



3月1日(日)



朝食						御飯 炒り卵 大根サラダ のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース
昼食						御飯 あじの梅ソース 里芋の明太あん 枝豆腐 味噌汁 ミニケーキ
おやつ						ソフトクレープ(バナナ)
夕食						御飯 回鍋肉 冬瓜と海老の中華煮 即席漬け 中華スープ
1日計						エネルギー:1516kcal 塩分:57.7g 脂質:39.6g 食塩相当量:8.0g

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

2026年3月2日～3月8日

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
							
朝食	御飯 ふわらか豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ	パン カレー風味スープ お魚ソーセージと野菜の炒め物 フルーツ ジョア	御飯 炒り卵 ハムともやしの和え物 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポタージュ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 トマトの和え物 すまし汁	特別食 	御飯 赤魚の幽庵焼き 車麩の炊き合わせ 春菊の酢味噌がけ すまし汁	山菜たぬきそば ちんげん菜の煮浸し キャベツの塩昆布和え フルーツヨーグルト	しょうが御飯 茹で豚 胡麻だれ 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁	鮭の三色丼 かぶのふろふき 水菜の和え物 すまし汁	ロールパン チキンのマスタードクリーム コーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ
おやつ	塩まんじゅう	焼皮桜餅	ゼリー	おにぎりせんべい	豆乳プリン きなこソース	プチシュー	どら焼き
夕食	御飯 白身魚の甘辛煮 なすの生姜炒め うの花 味噌汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草のさつと煮 わさび豆腐 味噌汁	【ご当地：長野県】 御飯 飯田風おでん 筍と野沢菜のごま油炒め りんごようかん 味噌汁	御飯 助宗たらの醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのさっぱり和え すまし汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 白滝の明太子炒め 卵豆腐 すまし汁	御飯 肉団子の甘酢がらめ 焼きビーフン トマトの中華和え 中華スープ	麦ごはん さわらはちみつ照り焼き じゃが芋と枝豆の炒め物 とろろ 赤だし
1日計	1食分:1622kcal タバク:49.5g 脂質:48.4g 食塩相:9.6g	1食分:1487kcal タバク:56.1g 脂質:17.0g 食塩相:5.3g	1食分:1326kcal タバク:53.2g 脂質:21.2g 食塩相:8.6g	1食分:1461kcal タバク:58.6g 脂質:38.8g 食塩相:9.3g	1食分:1448kcal タバク:68.4g 脂質:36.7g 食塩相:8.3g	1食分:1468kcal タバク:50.0g 脂質:42.1g 食塩相:8.4g	1食分:1665kcal タバク:63.8g 脂質:50.2g 食塩相:7.5g

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

2026年3月9日～3月15日

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
							
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ 小松菜の辛子和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ポイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 おくらの生姜和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 鱈のバターポン酢 真砂炒め アスパラのおかか和え すまし汁	醤油ラーメン かに風味焼売 ザーサイ和え マンゴープリン	【栄養士監修メニュー】 御飯 揚げ鶏と春野菜の彩り甘酢仕立て 里芋の含め煮 キャベツのマヨ和え 味噌汁	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麹漬け すまし汁	カレーライス 福神漬け かにかまサラダ コンソメスープ いちごムース	ゆかり御飯 めばるの塩麹焼き さつま芋の含め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 サーモンフライ 里芋の和風マヨネーズ焼き トマトの和え物 味噌汁
おやつ	ミニクリームパン	たい焼き	パウンドケーキ (レーズン)	エクレア	黒糖まんじゅう	いちごスペシャル	はちみつ入ドーナツ
夕食	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大豆五目煮 もずく酢 味噌汁	御飯 赤魚の甘辛煮 冬瓜のほたて風味あん 卵豆腐 すまし汁	御飯 卵と海老の旨塩がらめ しろ菜の煮浸し 長芋の磯和え すまし汁	御飯 豚肉の香味炒め 南瓜の煮物 かぶの浅漬け 味噌汁	御飯 あじの照り焼き ほうれん草とえのきのさっと煮 白菜のゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き ピーマンの塩炒め わさび豆腐 味噌汁	御飯 厚揚げの八宝菜 ぎょうざ 大根のしそ和え 中華スープ
1日計	1食材:-:1462kcal タバコ:59.6g 脂質 :33.5g 食塩相:8.6g	1食材:-:1441kcal タバコ:55.0g 脂質 :33.9g 食塩相:9.6g	1食材:-:1541kcal タバコ:59.0g 脂質 :46.8g 食塩相:7.6g	1食材:-:1460kcal タバコ:54.5g 脂質 :38.0g 食塩相:8.2g	1食材:-:1414kcal タバコ:54.9g 脂質 :33.4g 食塩相:9.3g	1食材:-:1511kcal タバコ:56.6g 脂質 :32.4g 食塩相:8.6g	1食材:-:1659kcal タバコ:54.5g 脂質 :55.1g 食塩相: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



3月献立表

2026年3月16日～3月22日

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン あさりのクリームスープ 白菜のサラダ フルーツ ジョア	御飯 かにすり身の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ウィンナーと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 小松菜のわさび和え のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 炒り卵 ブロッコリーのサラダ たいみそ 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 フルーツ
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き なすの田楽 ほうれん草としめじの和え物 すまし汁	スパゲッティナポリタン ツナサラダ 大麦のスープ りんごヨーグルト	御飯 ハンバーグ 和風玉葱ソース 大根の帆立風味あん キャベツのゆかり和え 味噌汁	親子丼 じゃが芋の明太マヨ焼き おくらとえのきの和え物 味噌汁	【春分の日】 豆塩御飯 天ぶら盛り合わせ キャベツのさっと煮 漬物 味噌汁	御飯 あじの香味ソース 切り昆布の煮物 長芋の梅だれ すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ピーマンの塩炒め レタスのナムル 中華スープ
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ (コーヒー)	クレープ (いちご)	雪の宿(煎餅)	こしあんときつたま芋のあん玉	ゼリー	ショコラスペシャル
夕食	御飯 さばの幽庵焼き ごぼうの山椒炒め もずく酢 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 たけのこの炒め物 おくらのゆず和え すまし汁	御飯 あぶらかれの南蛮漬け 南瓜の甘煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春巻き ザーサイ 中華スープ	御飯 助宗たらの三つ葉あん 金平ごぼう 白菜の和え物 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 胡瓜の和え物 味噌汁	御飯 さわらのわさび醤油 大豆五目煮 トマトの和え物 味噌汁
1日計	1材料-:1606kcal タバク:51.7g 脂質:53.3g 食塩相:7.4g	1材料-:1443kcal タバク:51.1g 脂質:35.2g 食塩相:8.7g	1材料-:1360kcal タバク:59.0g 脂質:24.4g 食塩相:8.1g	1材料-:1621kcal タバク:57.1g 脂質:54.6g 食塩相:9.6g	1材料-:1332kcal タバク:47.2g 脂質:21.8g 食塩相:8.3g	1材料-:1537kcal タバク:63.9g 脂質:42.3g 食塩相:9.2g	1材料-:1620kcal タバク:60.7g 脂質:44.1g 食塩相:8.1g

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

2026年3月23日～3月29日

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
							
朝食	御飯 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜の和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	パン ポタージュ ポイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 目玉焼き カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン カレー風味スープ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 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 炒り卵 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 めばるの煮付け じゃが芋の青のりバター 冷奴 味噌汁	肉うどん ピーマンの炒め物 菜の花のからし和え フルーツあんみつ	サンドイッチ マカロニと野菜の ケチャップ炒め グリーンサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	御飯 鶏の唐揚げ れんこんの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	温玉しらす丼 なすの田楽 おくらともやしの香味和え すまし汁	【からだ元気：春バテ予防】 チーズピラフ 豚バラ肉と大豆のポトフ ミモザサラダ バナナのソイミルクムース	御飯 ほっけの山椒焼き れんこんの明太子炒め かぶの和え物 味噌汁
おやつ	ロールケーキ(チョコ)	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	牛乳プリン	黒糖ケーキ	カステラ	ゼリー
夕食	麦ごはん 鶏肉の照り焼き がんもの炊き合わせ とろろ 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 たけのこの炒め物 しらす和え すまし汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め 切干大根の煮物 白和え 味噌汁	御飯 助宗たらの玉ねぎソース 里芋のそぼろ餡かけ トマトの和え物 味噌汁	御飯 和風ミートローフ さつま芋の甘煮 いんげんのほたて風味和え すまし汁	御飯 白身魚のくるみ味噌焼き 白菜の煮浸し ゆかり和え すまし汁	炊き込み御飯 豆腐ハンバーグ なすの含め煮 新玉ねぎのおかか和え すまし汁
1日計	1献立*:1487kcal タバク*:62.6g 脂質*:38.0g 食塩相*:8.5g	1献立*:1614kcal タバク*:55.3g 脂質*:47.7g 食塩相*:9.4g	1献立*:1466kcal タバク*:48.0g 脂質*:46.1g 食塩相*:7.6g	1献立*:1691kcal タバク*:63.5g 脂質*:56.6g 食塩相*:8.5g	1献立*:1490kcal タバク*:56.7g 脂質*:35.3g 食塩相*:8.6g	1献立*:1418kcal タバク*:52.6g 脂質*:34.1g 食塩相*:7.5g	1献立*:1474kcal タバク*:51.9g 脂質*:41.9g 食塩相*:8.3g

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

2026年3月30日～3月31日

	3月30日(月)	3月31日(火)					
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのゆず和え 漬物 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ ジョア					
昼食	御飯 生姜香る さわらの揚げ浸し ほうれん草のバター醤油炒め 卵豆腐 すまし汁	とろろそば さつまいものレモン煮 しる菜とほたて風味の和え物 いちごゼリー					
おやつ	黒糖ゼリー	ぼたぼた焼き(煎餅)					
夕食	御飯 鶏肉の梅だれ 冬瓜のかにかまあん わかめの三杯酢 味噌汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ ごぼうとさつま揚げの炒め物 わさび豆腐 味噌汁					
1日計	1献立*:1418kcal タンパク:57.4g 脂質:39.3g 食塩相:8.7g	1献立*:1479kcal タンパク:56.4g 脂質:38.0g 食塩相:8.6g					

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

