

3 月 献 立 表

あかりをつけましょ ほんぽりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。
特別食や桜餅など、ひなまつりを祝うお料理をご提供致します。
春分の日には、ぼたもち風のあん玉をご提供致します。
段々と暖かくなってまいります3月、春の訪れを旬の食材とともに楽しみください。



3月1日(土)

3月2日(日)



					3月1日(土)	3月2日(日)
朝食					御飯 目玉焼き 納豆 ゆかり和え 味噌汁 牛乳	御飯 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 味噌汁 ヨーグルト
昼食					御飯 メンチカツ 筍とわかめの煮物 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁 ミニケーキ	御飯 ほっけの山椒焼き れんこんの明太子炒め 長芋の塩昆布和え 味噌汁
おやつ					塩まんじゅう	ドーナツ
夕食					御飯 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 卵豆腐 すまし汁
1日計					エネルギー:1606kcal タンパク:62.2g 脂質:44.0g 食塩相:8.4g	エネルギー:1542kcal タンパク:53.3g 脂質:47.5g 食塩相:7.4g

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。

サニーステージ野比式番館



3 月 献 立 表

2025年3月3日～3月9日

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 かにかまサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	パン ボイルウインナー ／キッシュ風 コンソメスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 ふんわりすり身の煮物 白菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ ／ソーセージステーキ トマトスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 さつま揚げの和風あんかけ 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー おくらと和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き ブロッコリーの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	特別食 	御飯 茹で豚の玉ねぎソース 大豆五目煮 わかめの三杯酢 味噌汁	ご当地【秋田県】 味噌ちゃんぽん 玉子焼き 大根の塩麹漬け りんごヨーグルト	御飯 白身魚の香味だれ ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの胡桃和え 味噌汁	とろたく丼 花しんじょうの炊き合わせ 春菊の和え物 すまし汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ 京五色漬け 味噌汁	ライス ハンバーグ デミグラスソース じゃが芋のガーリックバター炒め コーンサラダ コンソメスープ
おやつ	焼皮桜餅	雪の宿(煎餅)	バターケーキ	たい焼き	プチシュー	ぶどうゼリー	薄皮こしあんパン
夕食	御飯 卵と海老の チリソースがけ ピーマンと厚揚げの炒め物 かぶの和え物 味噌汁	御飯 助宗たらの竜田焼き ごぼうと さつま揚げの炒め物 わさび豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ 冬瓜のほたて風味あん しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 切干大根の煮物 ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁	御飯 牛肉じゃが れんこん金平 かにかまサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の梅だれ さつま芋のレモン煮 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	御飯 ぶり大根 ピーマンの明太子炒め 浅漬け 味噌汁
1日計	エネルギー:1627kcal タンパク:66.0g 脂質:31.3g 食塩相:4.7g	エネルギー:1525kcal タンパク:64.3g 脂質:48.7g 食塩相:9.5g	エネルギー:1461kcal タンパク:57.5g 脂質:40.6g 食塩相:8.7g	エネルギー:1458kcal タンパク:61.3g 脂質:35.5g 食塩相:8.2g	エネルギー:1468kcal タンパク:47.1g 脂質:38.8g 食塩相:8.3g	エネルギー:1402kcal タンパク:52.3g 脂質:29.8g 食塩相:8.8g	エネルギー:1594kcal タンパク:61.4g 脂質:45.5g 食塩相: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。

サニーステージ野比式番館



3 月 献 立 表

2025年3月10日～3月16日

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
							
朝食	御飯 はんぺんと野菜の煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン 魚肉ソーセージのソテー ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 ひじき入りすり身の煮物 ごまドレサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン オムレツ ／温野菜サラダ コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ 納豆 もやしのサラダ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のベーコン炒め 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	からだ元気【おなかすっきり】 麦御飯のチーズ南瓜ドリア きのこのサラダ バナナムース 生姜入りコンソメスープ	醤油ラーメン 春巻き 水菜と人参のナムル やわらか杏仁	【駅弁・香川県】 穴子めし弁当 さつま揚げと根菜の煮物 わかめとかにかまの和え物 すまし汁 おろしりんごゼリー	御飯 肉団子の甘酢だれ 金平ごぼう 白菜の梅かつおかけ 味噌汁	オムライス カッターチーズのサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 白身魚のそろみ味噌焼き 南瓜の甘煮 かぶの大葉和え すまし汁	豆塩御飯 天ぷら盛り合わせ 菜の花の煮浸し いちごムース 味噌汁
おやつ	エクレア	抹茶クリームパンケーキ	バタークッキー	星たべよ(煎餅)	ワッフル	カステラ	ミニピーナツパン
夕食	御飯 さわらの焼き浸し 里芋の煮っころがし 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁	御飯 鶏肉の醤油麹焼き 長芋のたらこ炒め おくらゆず和え すまし汁	御飯 めばるの酒蒸し がんもの炊き合わせ いんげんのごま和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいの わさび醤油 春雨の旨煮 うの花 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 大豆の炒り煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	茶飯 おでん 焼きビーフン 長芋と水菜の和え物 すまし汁
1日計	エネルギー:1570kcal タンパク:51.5g 脂質:42.5g 食塩相:8.9g	エネルギー:1536kcal タンパク:51.8g 脂質:50.4g 食塩相:9.1g	エネルギー:1558kcal タンパク:57.3g 脂質:43.4g 食塩相:10.9g	エネルギー:1461kcal タンパク:53.6g 脂質:37.5g 食塩相:9.0g	エネルギー:1368kcal タンパク:48.7g 脂質:29.2g 食塩相:8.7g	エネルギー:1496kcal タンパク:67.1g 脂質:31.0g 食塩相:7.5g	エネルギー:1432kcal タンパク:46.9g 脂質:32.9g 食塩相:9.0g

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。

サニーステージ野比式番館



3 月 献 立 表

2025年3月17日～3月23日

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)
							
朝食	御飯 目玉焼き スナッペンどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ツナと野菜の炒め物 /ソーセージステーキ ポタージュ フルーツ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ /ミートボール コンソメスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 海老ボールと野菜の生姜煮 納豆 おくらのほたて風味和え 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナー炒め マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鯛つみれと野菜の煮物 もやしと水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 麻婆なす えび風味焼売 ナムル 中華スープ	五目うどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆	特別食 	御飯 あじフライ じゃが芋とそら豆の炒め物 もやしと水菜のおかか和え 味噌汁	温玉しらす丼 ほうれん草と椎茸のさっと煮 トマトと玉葱の和え物 味噌汁	御飯 マスの梅焼き 里芋といかの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め おくらの三杯酢 味噌汁
おやつ	ロールケーキ (チョコ)	プリン	青りんごゼリー	ぼたもち風あん玉	バウムクーヘン	コーヒーサンドモカ	ばかうけ(煎餅)
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ゆかり御飯 ほっけのごま漬け焼き さつま芋の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め 胡瓜と蒸し鶏の和え物 すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 冷奴 味噌汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ なすの揚げ浸し 長芋のなめ茸和え 味噌汁	御飯 つくねのバターポン酢 冬瓜のかにかまあん 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 赤魚の味噌漬け焼き ひじきの煮物 かぶのゆず漬け すまし汁
1日計	エネルギー:1549kcal タンパク:49.4g 脂質:53.3g 食塩相:8.5g	エネルギー:1533kcal タンパク:54.7g 脂質:33.0g 食塩相:9.3g	エネルギー:1611kcal タンパク:65.3g 脂質:31.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1547kcal タンパク:57.0g 脂質:49.4g 食塩相:8.2g	エネルギー:1503kcal タンパク:58.3g 脂質:46.3g 食塩相:8.2g	エネルギー:1595kcal タンパク:57.7g 脂質:44.9g 食塩相:8.9g	エネルギー:1475kcal タンパク:62.6g 脂質:38.1g 食塩相:9.4g

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。

サニーステージ野比式番館



3 月 献 立 表

2025年3月24日～3月30日

	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)
							
朝食	御飯 目玉焼き スナッペンどうのおかか和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /ツナと野菜のソテー カレー風味スープ フルーツ 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 大根のゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	パン バイクドエッグ /ソーセージステーキ ポタージュ フルーツ 牛乳	御飯 野菜の海老炒め しろ菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	麦ごはん 肉団子の和風あんかけ とろろ アスパラのサラダ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 キャベツのゆず和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 さわらの山椒焼き なべしぎ トマトと豆苗の和え物 すまし汁	ソース焼きそば 焼売 中華スープ マンゴープリン	御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め ブロッコリーのかにかまあん 蒸し鶏の和え物 すまし汁	【栄養士監修】 生姜と油揚げの御飯 きのこ食べる あぶらかれいの南蛮酢 れんこんとちくわの炒め物 煮豆、味噌汁	ハヤシライス 南瓜とアボカドの ごまマヨサラダ パンナコッタ コンソメスープ	御飯 八宝菜 ぎょうざ 春雨サラダ 中華スープ	サンドイッチ ピーマン肉詰めフライ グリーンサラダ 青りんごゼリー ポタージュ
おやつ	人形焼き	いちごスペシャル	ドーナツ (チョコ)	ぼたぼた焼き(煎餅)	ロールケーキ (バニラ)	コーヒーゼリー	ソフトクレープ(バナナ)
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 浅漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の利休焼き がんもの含め煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 助宗たらの甘辛煮 さつま芋のバター炒め ほうれん草の生姜和え 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 筍の煮物 おくらのからし和え すまし汁	御飯 めばるの酒蒸し ごぼうのピリ辛炒め 塩だれキャベツ 赤だし	御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 トマトの大葉和え すまし汁	御飯 鶏肉の梅葱だれ 切り昆布の煮物 おくらの香味和え 味噌汁
1日計	エネルギー:1540kcal タンパク:60.3g 脂質:44.3g 食塩相:6.9g	エネルギー:1620kcal タンパク:60.1g 脂質:54.2g 食塩相:9.4g	エネルギー:1501kcal タンパク:61.8g 脂質:30.7g 食塩相:8.8g	エネルギー:1600kcal タンパク:60.9g 脂質:48.7g 食塩相:9.0g	エネルギー:1502kcal タンパク:54.3g 脂質:41.3g 食塩相:7.7g	エネルギー:1607kcal タンパク:58.6g 脂質:50.4g 食塩相:8.5g	エネルギー:1561kcal タンパク:50.8g 脂質:61.0g 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。

サニーステーション野比式番館



3 月 献 立 表

2025年3月31日

3月31日(月)



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 牛乳						
	御飯 豚肉と野菜のチリソース ちんげん菜の中華煮浸し 中華くらげの和え物 中華スープ						
	おやつ バウムクーヘン(チョコ)						
	夕食 御飯 白身魚の甘辛煮 なすの生姜炒め 白和え すまし汁						
1 日 計	1献立:1585kcal タンパク:51.4g 脂質:47.3g 食塩相: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。

サニーステージ野比式番館

