

3月 献立表

サニーステージ大和

	2025/3/30 (日)	2025/3/31 (月)					2025/3/1 (土)
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 371kcal	はんぺんと野菜の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 367kcal	1日 開所記念 ～昼食～ 海鮮丼 茶碗蒸し 漬物 すまし汁 ～おやつ～ デザートバイキング	3日 ひなまつり ちらし寿司 れんごんの炒り煮 菜の花のお浸し すまし汁	5日 誕生日会 エビフライ&ハンバーグ ポテトサラダ 千辛ライス スープ	26日 塩鮭定食 塩鮭 細切り昆布の煮物 冷奴 御飯 具沢山みそ汁	白菜の中華炒煮 かぶのサラダ 佃煮 ジョア 御飯 みそ汁 387kcal 開所記念 
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 488kcal	タンダリーチキン 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 467kcal		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			餃子 なすの香味和え 煮豆 御飯 みそ汁 596kcal
おやつ	ドームケーキ 104kcal	カフェオレゼリー 82kcal					
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 535kcal	白身魚のさっぱり焼 ひじきの炒り煮 煮豆 御飯 みそ汁 457kcal					
	2025/3/2 (日)	2025/3/3 (月)	2025/3/4 (火)	2025/3/5 (水)	2025/3/6 (木)	2025/3/7 (金)	2025/3/8 (土)
朝食	ロールパンサンド 大根と水菜のサラダ ジュース スープ 372kcal	玉子とじ 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 460kcal	さんまの蒲焼 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 484kcal	さつま揚げの甘辛炒め 梅和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 399kcal	トマトリゾット 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 549kcal	肉詰いなり煮付 ほうれん草のおかか和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 463kcal	野菜つみれの煮物 菜の花のくるみお浸し 味のり ジョア 御飯 みそ汁 426kcal
昼食	カレーライス キャベツと枝豆のサラダ フルーツ スープ 532kcal	ひなまつり 	クリームスパゲティ ミモザサラダ コロケ スープ 681kcal	レストラン富士 	鶏肉の竜田揚げ 切昆布と竹輪の炒り煮 いんげんの生姜和え 御飯 みそ汁 623kcal	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 568kcal	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 498kcal
おやつ	ミルクティーゼリー 79kcal	♡お楽しみおやつ♡	みたらしだんご 56kcal		チョコレートババロア 101kcal	豆入り蒸しパン 103kcal	饅頭 102kcal
夕食	白身魚の西京焼 小松菜の菜種和え 中華サラダ 御飯 すまし汁 358kcal	豚肉の中華炒め 高野豆腐の含め煮 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 487kcal	鶏肉のパン粉焼 大根のコンソメ煮 冷奴 御飯 スープ 477kcal	豚肉のガーリックソテー がんと野菜の煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 516kcal	白身魚の生姜あんかけ かぼちゃの煮物 酢の物 御飯 すまし汁 391kcal	あじの香味焼 春雨の炒め物 フルーツ 御飯 すまし汁 424kcal	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 482kcal
	2025/3/9 (日)	2025/3/10 (月)	2025/3/11 (火)	2025/3/12 (水)	2025/3/13 (木)	2025/3/14 (金)	2025/3/15 (土)
朝食	ハムとブロッコリーのソテー ツナサラダ ジュース パン 玉子スープ 429kcal	はんぺんの煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 457kcal	ツナと玉子の炒め物 青菜のお浸し 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 413kcal	さつま揚げと野菜の煮物 キャベツとしめじの和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 394kcal	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 429kcal	がんと野菜の含煮 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 440kcal	挽肉とじゃが芋の煮物 チンゲンサイのお浸し 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 369kcal
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 タラモサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 602kcal	けんちんそば 肉団子の黒酢あん 枝豆のみぞれ和え ヤクルト 528kcal	鶏肉の磯辺天 金平ごぼう フルーツ みそ汁 500kcal	中華丼 肉焼売 ブロッコリーのサラダ スープ 434kcal	鶏肉の照焼 切昆布の煮物 なすの香味和え 御飯 みそ汁 469kcal	さばの煮付 蓮根の金平 マカロニサラダ 御飯 みそ汁 593kcal
おやつ	小豆ミルクかん 74kcal	どら焼き 102kcal	オレンジゼリー 52kcal	カステラ 106kcal	バナナマフィン 132kcal	あんみつ 68kcal	抹茶ババロア 101kcal
夕食	白身魚の野菜あんかけ 大学芋 青菜の辛子和え 御飯 みそ汁 504kcal	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 458kcal	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 376kcal	チンジャオロース風 かぼちゃの煮物 大根の和え物 御飯 スープ 484kcal	あじのごま焼 春雨炒め いんげんのマヨネーズ和え 御飯 みそ汁 466kcal	ロールキャベツのトマト煮 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 437kcal	麻婆豆腐 春巻 もやしの和え物 御飯 中華スープ 509kcal
	2025/3/16 (日)	2025/3/17 (月)	2025/3/18 (火)	2025/3/19 (水)	2025/3/20 (木)	2025/3/21 (金)	2025/3/22 (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	野菜つみれの煮物 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 488kcal	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 440kcal	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 430kcal	きのこ雑炊 ふきとがんと煮物 白菜の赤しそ和え 漬物 牛乳 378kcal	竹輪の煮物 ブロッコリーの辛子和え 牛乳 漬物 御飯 みそ汁 407kcal	さつま揚げと大根の煮物 青菜の和え物 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 363kcal
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 454kcal	八宝菜 春雨のサラダ フルーツ 御飯 スープ 494kcal	豚肉の味噌炒め 冬瓜の煮物 ポテトサラダ 御飯 すまし汁 498kcal	ハヤシライス ビーフソテー コールスローサラダ スープ 584kcal	ほっけの塩焼 菜の花のお浸し れんごんの煮物 御飯 みそ汁 423kcal
おやつ	シュークリーム 63kcal	手作りプリン 65kcal	あんぱん 123kcal	コーヒゼリー 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 437kcal	鶏肉の生姜焼 白滝と蓮根の炒り煮 青梗菜のお浸し 御飯 みそ汁 411kcal	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 525kcal	かれの煮付 金平ごぼう 青菜のわさび和え 御飯 みそ汁 379kcal	ぶり大根 ほうれん草の炒め物 煮豆 御飯 みそ汁 479kcal	鶏肉のマスタード焼 里芋の含煮 フルーツ 御飯 みそ汁 455kcal	肉豆腐 もやしの炒め物 白菜のドレッシング和え 御飯 みそ汁 448kcal
	2025/3/23 (日)	2025/3/24 (月)	2025/3/25 (火)	2025/3/26 (水)	2025/3/27 (木)	2025/3/28 (金)	2025/3/29 (土)
朝食	ベーコンとスナッペンなどのソテー フレンチサラダ ジュース フレンチトースト スープ 364kcal	肉詰いなり煮付 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 493kcal	なすとピーマンの味噌炒め わさび和え 味のり 牛乳 御飯 みそ汁 466kcal	さつま揚げの煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 403kcal	玉子雑炊 かぶと豚肉の煮物 ごましようゆ和え 漬物 牛乳 411kcal	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 401kcal	肉団子の煮物 ごま和え 鯛みそ 牛乳 御飯 みそ汁 435kcal
昼食	あじの塩焼 なすの煮浸し オクラのおろし混ぜ 御飯 かき玉汁 443kcal	揚げかれのいもみじおろし添え さつまいもの甘煮 ブロッコリーの和え物 御飯 みそ汁 481kcal	五目あんかけラーメン シューマイ 切干大根の酢の物 フルーツ 502kcal	塩鮭定食 	フライ盛り合わせ スパゲティサラダ おくらのお浸し 御飯 スープ 563kcal	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 492kcal	豚肉のしぐれ煮 茄子の味噌炒め ナムル 御飯 すまし汁 467kcal
おやつ	水辺 63kcal	いちごクレープ 84kcal	ぜんざい 119kcal	ココアワッフル 77kcal	ロールケーキ 122kcal	キャラメルプリン 93kcal	青りんごゼリー 51kcal
夕食	鶏肉の照焼 豆腐田楽 キャベツと枝豆のサラダ 御飯 すまし汁 473kcal	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 439kcal	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 455kcal	煮込みハンバーグ フレンチサラダ フルーツ 御飯 スープ 501kcal	他人煮 れんごんの炒り煮 煮豆 御飯 みそ汁 561kcal	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 498kcal	かれの煮付 春雨の中華炒め 浅漬 御飯 すまし汁 395kcal

※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。

一富士フーズサービス(株)