

3月献立表

あかりをつけましょ ぼんぼりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。
 ちらし寿司や桜餅など、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)
--	--	--	--	--	---------	---------



朝食					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 かにのふわふわ豆腐と 冬瓜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 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
1日計					1日計: 1522kcal タバコ: 54.2g 脂質: 35.5g 食塩相: 8.5g	1日計: 1559kcal タバコ: 53.1g 脂質: 49.5g 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。

サニーステージ洋光台



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)
							
特別食	特別食	特別食	特別食	特別食	特別食	特別食	特別食
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 小松菜のゆず和え 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 カレー風味スープ オムレツ フルーツ 野菜ジュース	御飯 さつま揚げの和風あんかけ マカロニサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 おくらの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
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 牛肉じゃが 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 卵と海老のチリソースがけ 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	1日計 1570kcal タバク:54.1g 脂質:23.6g 食塩相:4.5g	1日計 1518kcal タバク:65.0g 脂質:41.0g 食塩相:8.9g	1日計 1537kcal タバク:65.2g 脂質:44.0g 食塩相:8.8g	1日計 1384kcal タバク:53.7g 脂質:30.7g 食塩相:7.9g	1日計 1544kcal タバク:57.1g 脂質:44.4g 食塩相:8.7g	1日計 1439kcal タバク:55.5g 脂質:28.0g 食塩相:8.2g	1日計 1552kcal タバク:58.0g 脂質:42.3g 食塩相:7.8g

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

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 海老と野菜のソテー スナッペンどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 ふんわり真丈の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン クリームスープ ボイルウインナー フルーツ ジョア	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 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 野菜の魚肉ソーセージ炒め 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
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	御飯 肉団子の甘酢だれ 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	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	オムライス Катテージチーズのサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き 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	青りんごゼリー	星たべよ(煎餅)	ミニピーナツパン	カステラ	ワッフル
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 さばの醤油麹焼き 長芋のたらこ炒め おくらゆず和え すまし汁	御飯 豚の角煮 金平ごぼう 白菜の梅かつおかけ 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	1日計 1472kcal タバク:52.8g 脂質:35.1g 食塩相:8.4g	1日計 1612kcal タバク:58.0g 脂質:58.3g 食塩相:8.1g	1日計 1526kcal タバク:51.2g 脂質:41.1g 食塩相:9.1g	1日計 1605kcal タバク:56.2g 脂質:55.9g 食塩相:8.3g	1日計 1418kcal タバク:53.5g 脂質:32.8g 食塩相:8.5g	1日計 1466kcal タバク:65.0g 脂質:28.4g 食塩相:7.1g	1日計 1437kcal タバク:45.5g 脂質:30.2g 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。

サニーステージ洋光台



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 ツナと野菜の炒め物 スナッペンどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ 目玉焼き フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 海老真丈と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
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	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	特別食 	温玉しらす丼 ほうれん草と 椎茸のさつと煮 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	バタークッキー	ぼたもち風あん玉	バウムクーヘン	コーヒーサンドモカ	ぼかうけ(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 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 冷奴 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 茹で豚 胡麻だれ なすの揚げ浸し 長芋のなめ苺和え 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	1日計:1517kcal タバク:45.2g 脂質:48.6g 食塩相:8.0g	1日計:1607kcal タバク:60.0g 脂質:41.9g 食塩相:9.0g	1日計:1552kcal タバク:51.9g 脂質:44.5g 食塩相:8.6g	1日計:1613kcal タバク:63.9g 脂質:39.0g 食塩相:5.4g	1日計:1433kcal タバク:53.1g 脂質:39.2g 食塩相:7.9g	1日計:1625kcal タバク:65.6g 脂質:45.9g 食塩相:8.8g	1日計:1492kcal タバク:56.5g 脂質:39.4g 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。

サニーステージ洋光台



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 スナッフえんどうの おかか和え 梅干し 味噌汁、フルーツ	パン 野菜とベーコンの カレー風味スープ タラモサラダ フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン ポターージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 ジョア	御飯 肉団子の和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り卵 キャベツの和え物 のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース
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	1食分:-:1514kcal タバク:58.3g 脂質:42.7g 食塩相:7.2g	1食分:-:1598kcal タバク:54.1g 脂質:51.0g 食塩相:9.2g	1食分:-:1508kcal タバク:62.4g 脂質:30.4g 食塩相:8.8g	1食分:-:1688kcal タバク:59.8g 脂質:53.9g 食塩相:9.5g	1食分:-:1515kcal タバク:52.6g 脂質:43.1g 食塩相:7.7g	1食分:-:1564kcal タバク:56.3g 脂質:44.8g 食塩相:8.5g	1食分:-:1569kcal タバク:49.6g 脂質:59.5g 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

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 フルーツ					
昼食	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杯あたり:1527kcal タバク:47.8g 脂質 :43.5g 食塩相:7.9g					

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

