

さわやかみなと館 2025年3月献立表



		朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)			朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)
01	土	鶏団子と野菜の炒め物 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	482	豚肉の香味炒め 糸昆布煮 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	510	たらの野菜あんかけ 冬瓜の煮物 なすのピリ辛和え ご飯 すまし汁	520	16	日	炒り卵 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	540	アジの南蛮漬け かぶの煮物 もやしのナムル ご飯 味噌汁 漬物	539	厚揚げと野菜の中華炒め 切干大根煮 いんげんの辛子和え ご飯 中華スープ	455
02	日	ハムと野菜のクリーム煮 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	454	鶏マヨ 白菜の中華煮 おぐらの和え物 ご飯 中華スープ 漬物	576	いか団子と野菜の煮物 ほうれん草の卵とじ れんこんサラダ ご飯 味噌汁	487	17	月	ミートボール 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	456	豚肉と大根の甘辛煮 なすの味噌炒め ブロッコリーの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	554	サバの塩焼き じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁	514
03	月	厚揚げの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	433	春ちらし寿司 かぶのそぼろあん スナッペンどうのサラダ すまし汁 フルーツ	514	豚肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根の炒め物 豆サラダ ご飯 味噌汁	578	18	火	卵の花 スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	455	アジフライ 春雨の炒め物 チンゲン菜のごま和え ご飯 かきたま味噌汁 漬物	526	鶏肉のポン酢炒め ひじきの煮物 カリフラワーのおかかマヨ和え ご飯 和風スープ	534
04	火	竹輪の煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	437	鶏肉の塩ダレ炒め マカロニソテー ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	540	豆腐ハンバーグ チンゲン菜のソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	537	19	水	スクランブルエッグ キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	476	ビーフカレーライス きのこソテー チーズ入り海藻サラダ 福神漬け フルーツ	601	麻婆豆腐 さつま揚げの炒め物 もやしの中華和え ご飯 中華スープ	527
05	水	炒り卵 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	492	赤魚の煮付け 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	517	鶏肉の甘酢照り焼き 小松菜の煮びたし 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁	511	20	木	ジャーマンポテト ブロッコリーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	444	鶏肉の菜種焼き 高野豆腐とふきの煮物 菜の花の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物	595	赤魚のさんしょう焼き なすの煮びたし オニオンサラダ ご飯 味噌汁	497
06	木	ミートボール ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	481	山菜ピラフ れんこんの白煮 もやしのサラダ コンソメスープ	534	ひき肉と白菜の炒め物 厚揚げの葱ダレ おぐらのナムル 中華スープ ご飯	527	21	金	いか団子の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	449	たらのタタキ かぼちゃの煮物 人参の白和え ご飯 味噌汁 漬物	505	豚肉の味噌炒め れんこんの和風炒め 春雨サラダ すまし汁	559
07	金	ウインナーと野菜のソテー スナッペンどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	467	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	551	干草焼き 大豆のカレー煮 カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁	499	22	土	厚揚げの葱ダレ ひじきのサラダ しらすと三つ葉のお粥 味噌汁 牛乳	434	中華風玉子焼き スナッペンどうのソテー カリフラワーのサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	537	豆腐ハンバーグ 里芋の煮ころがし 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁	506
08	土	卵の花 小松菜の辛子マヨ和え グリーンピースのお粥 味噌汁 牛乳	411	ポークチャップ じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 ご飯 すまし汁	537	白身魚のフライ 麩と野菜の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁	532	23	日	目玉焼き もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	494	ポークビーンズ じゃが芋のソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	525	ぶりの幽庵焼き 冬瓜の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	487

09	日	スクランブルエッグ オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	481	あけの野菜あんかけ シュウマイ ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	503	鶏肉の塩昆布炒め なすの土佐煮 人参サラダ ご飯 和風スープ	532	24	月	ハムと野菜のカレー炒め チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	417	海鮮中華炒め シュウマイ おからと柴漬けのサラダ 中華スープ フルーツ	556	豚肉とごぼうのしめじ煮 大根の煮物 スナッペンどうの和え物 ご飯 和風スープ	525
10	月	魚肉ソーセージと野菜のカレー炒め ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	436	さばの韓国風漬け焼き 根菜の煮物 春雨の中華和え ご飯 卵スープ 漬物	518	豚肉の生姜醤油炒め ひじきの煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	535	25	火	高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	444	白身魚の野菜あんかけ きのこの洋風煮 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	544	照り焼きハンバーグ さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ	527
11	火	高野豆腐の煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	432	おろしハンバーグ 小松菜のソテー スナッペンどうの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	581	チャーハン 大豆の煮物 海藻サラダ 中華スープ	503	26	水	炒り卵 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	468	鶏肉の塩麴焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	561	赤魚の香辛焼き なすの生姜あんかけ 人参のピーナツ和え ご飯 すまし汁	457
12	水	じゃが芋とツナの炒め物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	440	鶏肉の照り焼き ピーマンと竹輪の炒め物 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	528	あじの梅風味焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁	519	27	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	440	回鍋肉 切干大根煮 おぐらのナムル ご飯 中華スープ フルーツヨーグルト	550	いか団子鍋風 ほうれん草のソテー 海藻サラダ ご飯	539
13	木	目玉焼き 切干大根のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	497	豆腐の五目うま煮 冬瓜の煮物 玉ねぎの生姜醤油和え わかめご飯 味噌汁	523	鶏肉のトマト煮 きのこのソテー わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ	495	28	金	厚揚げの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	455	あじの焼き浸し 肉じゃが いんげんと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	502	鶏肉の甘酢炒め かぼちゃの煮物 スパゲティサラダ ご飯 和風スープ	566
14	金	厚揚げの味噌かけ チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	473	豚肉と白菜のクリームシチュー カリフラワーのソテー 大根サラダ ご飯 フルーツ	567	白身魚のマヨネーズ焼き れんこんきんぴら キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁	483	29	土	スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	485	豆腐ハンバーグ 里芋の白煮 もやしのピリ辛和え わかめご飯 味噌汁	535	豚肉の甘辛炒め 大根のかに風味あんかけ 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁	508
15	土	ハムと野菜の洋風煮 おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	445	赤魚の漬け炒め ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯 すまし汁 漬物	519	メンチカツ 麩の卵とじ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	552	30	日	ウインナーと野菜の洋風煮 おぐらの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	470	鶏肉の香草焼き チンゲン菜のソテー れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	578	たらのごま焼き 卵の花 白菜のサラダ ご飯 すまし汁	474
	31	月								竹輪の煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	402	豚肉のオイスター炒め 麩と野菜の煮物 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	537	豆と野菜のカレーライス マカロニソテー ブロッコリーのサラダ 福神漬け	561

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります