



# 2025年3月月間献立表 第二清風園



	3月1日(土)	3月2日(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)
朝食	○御飯 ○肉団子のケチャップ煮 ○カリフラワーサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○かに雑炊 ○厚揚げの甘辛煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○切干大根の煮物 ○浅漬け風サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○じゃが芋と汁の煮物 ○インゲンの梅和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○きのこの中華雑炊 ○ｽｯﾌﾟの炒め物 ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○中華スープ	○御飯 ○納豆 ○青菜と竹輪の煮物 ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○白菜とハムのクリーム煮 ○コールスローサラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ
	○御飯 ○麻婆豆腐 ○かぶの蟹あんかけ ○ｷﾞﾈｯﾄとｶｲﾚのﾄﾞﾚ和え ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○御飯 ○ﾄﾞﾚｰｽの照り焼き ○ｽﾅｯﾌﾟの塩炒め ○さつま芋サラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ヨーグルトﾊﾞﾊﾞﾛｱ	○ひな祭りメニュー ○彩りちらし寿し ○春野菜の天ぷら ○菜の花のくるみ和え ○いちごゼリー ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○甘酒	○御飯 ○豚肉の七味炒め ○桜海老とｷﾞﾈｯﾄ炒め ○笹かとう瓜の山葵和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ヨーグルﾄﾞﾌﾞﾑｰｽ	○御飯 ○鯖の粕漬焼き ○帆立と白菜の炒めもの ○里芋とﾊﾞｰｺﾝのﾗｸﾞ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ﾚﾓﾝﾃﾞｨｰ	○御飯 ○厚揚げのごま味噌炒め ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー ○ひじきサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○黒胡麻プリン	○カレー南蛮そば ○ｱｽﾊﾞﾗの醤油炒め ○胡瓜のゆかり和え ○杏仁フルーツ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ｶﾙﾋﾞｽ
夕食	○御飯 ○カレイのﾓﾈｰｽﾞ焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 ○芽株と白菜の和え物 ○清汁	○御飯 ○豚肉の葱塩炒め ○ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華煮 ○じゃこサラダ ○わかめスープ	○御飯 ○ほきのﾊﾞﾝｼﾞﾙ焼き ○ピーマンの炒め物 ○きのこサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○五目卵焼き 和風あん ○茄子の煮浸し ○カリフラワーサラダ ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉の西京焼き ○蟹しゅうまい ○おくらのおかか和え ○清汁	○御飯 ○ﾊﾞｻの生姜焼き ○さつま揚げの煮びたし ○小松菜のなめ茸和え ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉の甘酢あんかけ ○揚げ出し豆腐 ○春菊のお浸し ○清汁
	〔エネルギー〕 1549 kcal 〔たんぱく質〕 63.0 g 〔脂質〕 40.3 g 〔炭水化物〕 230.7 g 〔塩分〕 6.3 g	〔エネルギー〕 1552 kcal 〔たんぱく質〕 67.6 g 〔脂質〕 38.0 g 〔炭水化物〕 227.9 g 〔塩分〕 7.6 g	〔エネルギー〕 1548 kcal 〔たんぱく質〕 57.7 g 〔脂質〕 26.9 g 〔炭水化物〕 262.3 g 〔塩分〕 6.8 g	〔エネルギー〕 1568 kcal 〔たんぱく質〕 59.6 g 〔脂質〕 37.7 g 〔炭水化物〕 241.3 g 〔塩分〕 7.4 g	〔エネルギー〕 1511 kcal 〔たんぱく質〕 67.3 g 〔脂質〕 41.8 g 〔炭水化物〕 210.2 g 〔塩分〕 6.9 g	〔エネルギー〕 1553 kcal 〔たんぱく質〕 67.3 g 〔脂質〕 36.3 g 〔炭水化物〕 234.1 g 〔塩分〕 7.5 g	〔エネルギー〕 1591 kcal 〔たんぱく質〕 61.2 g 〔脂質〕 39.6 g 〔炭水化物〕 242.9 g 〔塩分〕 6.1 g

	3月8日(土)	3月9日(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)
朝食	○御飯 ○大根のそぼろ煮 ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○玉子の洋風雑炊 ○挽肉とｼﾞﾏﾞが芋の炒煮 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○かぶと薩摩の甘辛煮 ○竹輪と胡瓜のマヨ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○清汁	○御飯 ○鶏肉と大根の含め煮 ○おくらのごま和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○親子雑炊 ○じゃが芋の煮物 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○納豆 ○茄子の肉味噌炒め ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○大豆と汁の野菜ﾗｲｽ ○ｲﾝｹﾞﾝのゆずﾄﾞﾚ和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○清汁
	○御飯 ○豚肉の塩麹炒め ○ふきと油揚げの煮物 ○いんげんの辛子和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	○御飯 ○たらの煮付け ○なべしぎ ○ｷﾞﾈｯﾄのﾄﾞﾚ和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ﾐﾙｸﾃﾞｨ	○菜飯 ○鶏肉の玉葱ﾗｲｽ ○南瓜のそぼろ煮 ○もやしの青じそ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺ﾑｰｽ	○郷土食 東北メニュー ○鯉かたし仙台油麩の卵丼 ○三陸ｶｷの肉豆腐 ○柿和えなます ○おくらかけ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ﾋｰﾃﾞｨｰ	○御飯 ○豚肉の黒酢炒め ○ｲﾝｹﾞﾝ菜のｲｽﾀｰ煮 ○3色ナムル ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ﾁｮｺﾚｰﾄﾌﾞﾘﾝ	○御飯 ○鱈のみぞれ煮 ○里芋の煮物 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ﾏｽｶｯﾄﾞｾﾘｰ	○ｷﾞﾈｯﾄﾗｲｽ ○鶏肉のｷｯﾄﾞﾗｲｽかけ ○ｷﾞﾈｯﾄソテー ○ﾍﾟﾂﾄﾞﾗｲｽ ○ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ｺｺｱ
夕食	○御飯 ○赤魚の香味焼き ○きのこのおかか炒め ○水菜と蒸し鶏のﾗｸﾞ ○清汁	○御飯 ○豚肉の梅おろしソース ○ｲﾝｹﾞﾝ菜とﾗｲｽの煮浸し ○ｱｽﾊﾞﾗの汁和え ○味噌汁	○御飯 ○豆腐のｲｽﾀｰ炒め ○卵とｷﾞﾈｯﾄの中華煮 ○青梗菜の和え物 ○中華スープ	○御飯 ○ﾎｰｸﾁｬｯﾌﾟ ○ｽﾅｯﾌﾟのソテー ○ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ○コンソメスープ	○御飯 ○ｼﾙﾊﾞｰの南部焼き ○ﾊﾝﾊﾞｰの味噌煮 ○菜の花の辛子和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉の四風炒め ○茸と小柱の塩炒め ○春雨サラダ ○清汁	○御飯 ○家常豆腐 ○ﾋｰﾌﾞの炒め物 ○胡瓜とｷﾞﾈｯﾄの中華和え ○中華スープ
	〔エネルギー〕 1513 kcal 〔たんぱく質〕 67.8 g 〔脂質〕 31.5 g 〔炭水化物〕 233.4 g 〔塩分〕 5.8 g	〔エネルギー〕 1531 kcal 〔たんぱく質〕 66.0 g 〔脂質〕 32.8 g 〔炭水化物〕 235.4 g 〔塩分〕 7.1 g	〔エネルギー〕 1534 kcal 〔たんぱく質〕 61.5 g 〔脂質〕 32.0 g 〔炭水化物〕 242.0 g 〔塩分〕 8.0 g	〔エネルギー〕 1645 kcal 〔たんぱく質〕 64.9 g 〔脂質〕 38.2 g 〔炭水化物〕 253.3 g 〔塩分〕 7.1 g	〔エネルギー〕 1525 kcal 〔たんぱく質〕 63.7 g 〔脂質〕 33.3 g 〔炭水化物〕 234.7 g 〔塩分〕 7.6 g	〔エネルギー〕 1652 kcal 〔たんぱく質〕 64.9 g 〔脂質〕 35.8 g 〔炭水化物〕 241.0 g 〔塩分〕 6.2 g	〔エネルギー〕 1640 kcal 〔たんぱく質〕 59.3 g 〔脂質〕 42.3 g 〔炭水化物〕 237.4 g 〔塩分〕 7.0 g

	3月15日(土)	3月16日(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)
朝食	○御飯 ○ソセツと野菜ソテー ○南瓜のドレッシング和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○豚肉と高菜の雑炊 ○豆腐とひじきの炒煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○白菜の佃煮和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○肉じゃが ○ポロコリーの卵サラダ ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○ほうれん草のトマトリット ○茄子とウインナーのリッ ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○納豆 ○かぶの炒り煮 ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○スナッパの土佐煮 ○京風白和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○中華スープ
	○御飯 ○糖の胡麻照り焼き ○ほうれん草の炒め物 ○切干大根のサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○梅ゼリー	○ハヤシライス ○アスパラソテー ○シーザーサラダ ○果物缶(みかん) ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ジュース	○御飯 ○サーモンフライ ○じゃが芋の金平 ○海藻サラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カフェオレ	○御飯 ○カレーの中華あんかけ ○春雨のオムレツ炒め ○もやしのサラダ ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうムース	○御飯 ○厚揚げの旨塩煮 ○桜エビとキャベツの炒め物 ○大根の酢の物 ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○御飯 ○和風おろしハンバーグ ○ふんわり蒸し ○めかぶのさっぱり和え ○おろしのすり流し汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん(抹茶)	○パン2種 ○春野菜のトマトリット ○きのこソテー ○レタスサラダ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○バナナプリン
夕食	○御飯 ○千草焼き ○隠元の生姜炒め ○おくらのポン酢和え ○味噌汁	○御飯 ○ホッケの香味焼き ○冬瓜の煮物 ○ピーンズサラダ ○清汁	○御飯 ○ローレキヤバツ ○人参ソテー ○ビーマンのマリネ ○コンソメスープ	○御飯 ○鶏肉の幽庵焼き ○ちぎり揚げの煮物 ○笹かかと胡瓜の山葵和え ○味噌汁	○御飯 ○パサのムニエル オニオンス ○野菜のコンソメ煮 ○カリフラワーサラダ ○トマトスープ	○御飯 ○ぶりのネギソースかけ ○ポロコリーの中華煮 ○ナムル ○わかめスープ	○御飯 ○海鮮団子の旨煮 ○さつま芋の甘辛炒め ○いんげんのお浸し ○清汁
	栄養量目安 [エネルギー] 1523 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂質] 36.8 g [炭水化物] 229.9 g [塩分] 6.9 g	栄養量目安 [エネルギー] 1609 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂質] 38.2 g [炭水化物] 253.8 g [塩分] 6.9 g	栄養量目安 [エネルギー] 1604 kcal [タンパク質] 55.9 g [脂質] 36.0 g [炭水化物] 258.8 g [塩分] 7.3 g	栄養量目安 [エネルギー] 1536 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂質] 36.1 g [炭水化物] 231.9 g [塩分] 7.1 g	栄養量目安 [エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂質] 42.9 g [炭水化物] 226.9 g [塩分] 6.7 g	栄養量目安 [エネルギー] 1666 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 44.0 g [炭水化物] 243.0 g [塩分] 7.6 g	栄養量目安 [エネルギー] 1522 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 36.5 g [炭水化物] 241.2 g [塩分] 6.3 g

	3月22日(土)	3月23日(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)
朝食	○御飯 ○筑前煮 ○とろろ ○Caヨーグルト ○うめびしお ○清汁	○中華五目雑炊 ○ぜんまいと揚げの炒煮 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○中華スープ	○御飯 ○刻昆布の煮物 ○小松菜の梅和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ジャーマンポテト ○カリフラワーサラダ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○コンソメスープ	○鮭粥 ○海鮮団子と大根の煮物 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○納豆 ○冬瓜とつみれの煮物 ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○スクランブルエッグ(具あり) ○ハムと胡瓜のマリネ ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○コンソメスープ
	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○きなこムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジジュース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏ゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○メロンムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチティー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうゼリー
夕食	○御飯 ○豚肉のハニーマスタード炒め ○茄子のチキンプチ煮 ○アスパラサラダ ○おろしスープ	○御飯 ○鶏肉の照り焼き ○かぶの煮物 ○和風マカロニサラダ ○清汁	○御飯 ○鯖の味噌煮 ○金平だいこん ○山菜のおかか和え ○清汁	○御飯 ○エビチリ豆腐 ○おろし菜のオムレツ煮 ○ポロコリーのかか和え ○中華スープ	○御飯 ○鱈の山椒焼き ○白菜とベーコンの塩炒め ○海藻サラダ ○味噌汁	○御飯 ○大豆ミートのグラタン ○野菜のコンソメ煮 ○コーンスローサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○八宝菜 ○茄子とキノコの甘辛炒 ○カリフラワーサラダ ○中華スープ
	栄養量目安 [エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 63.8 g [脂質] 38.8 g [炭水化物] 249.0 g [塩分] 7.3 g	栄養量目安 [エネルギー] 1510 kcal [タンパク質] 65.3 g [脂質] 34.6 g [炭水化物] 225.5 g [塩分] 6.4 g	栄養量目安 [エネルギー] 1601 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂質] 40.8 g [炭水化物] 238.4 g [塩分] 7.6 g	栄養量目安 [エネルギー] 1602 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂質] 34.3 g [炭水化物] 247.8 g [塩分] 8.0 g	栄養量目安 [エネルギー] 1514 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂質] 32.9 g [炭水化物] 231.6 g [塩分] 7.6 g	栄養量目安 [エネルギー] 1648 kcal [タンパク質] 68.5 g [脂質] 33.4 g [炭水化物] 262.2 g [塩分] 7.4 g	栄養量目安 [エネルギー] 1536 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 37.7 g [炭水化物] 229.0 g [塩分] 6.9 g

	3月29日(土)	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)
朝食	○御飯 ○白菜と薩摩芋の煮物 ○おからの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○枝豆の洋風雑炊 ○野菜とソーセージのトマト煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○里芋のそぼろあん ○かぶのゆかり和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁				
昼食	○ビビンバ風丼 ○ｽｯﾌﾟと笹かの炒め物 ○春雨と野菜の和え物 ○フルーツポンチ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ	○御飯 ○豆腐の野菜あんかけ ○ｽｯﾌﾟのﾋｰｯﾌﾞ炒め ○ｱｶﾞﾗの旨塩ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティー	○御飯 ○ほっけの味噌漬け ○ぜんまいと揚げの煮物 ○和風マカロニサラダ ○かきたま汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○プリン				
夕食	○御飯 ○カレーの煮付け ○小松菜のおかか炒め ○胡瓜の塩昆布あえ ○味噌汁	○御飯 ○豚焼き肉 ○ﾊﾝﾊﾞｰの煮物 ○野菜のポン酢和え ○清汁	○御飯 ○鶏と野菜のさっぱり煮 ○ﾌﾞﾚｯﾄﾞの中華煮 ○ｷｯﾁﾝと竹輪のごま和え ○中華スープ				
栄養量目安	[エネルギー] 1522 kcal [タンパク質] 64.1 g [脂質] 29.8 g [炭水化物] 241.6 g [塩分] 5.9 g	[エネルギー] 1607 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂質] 42.3 g [炭水化物] 232.6 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1504 kcal [タンパク質] 62.1 g [脂質] 25.6 g [炭水化物] 246.1 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。