

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年3月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	3月3日(月)昼食 ひな祭り	3月14日(金)昼食 衣笠井 京都府郷土料理	3月14日(金)おやつ いちごミルクプリン ホワイトデー			ごはん 磯巻き卵 キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	ごはん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
昼						ごはん あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(しいたけ・人参)
お	ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな人形に飾られている菱餅は、繁殖力が強い菱にあやかり、子孫繁栄の願いが込められているそうです。ひな祭りでは菱形寿司が登場します。ぜひお楽しみに。	衣笠井(きぬがさどん)とは、油揚げとねぎを卵でとじたシンプルな丼で、その名は金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が雪景色の衣笠山似ていることからこの名が付いたそうです。風味が優しく口当たりの良い衣笠丼をぜひご賞味下さい。	ホワイトデーという名前の由来は、当時バレンタインデーのお返しを贈る日が「マシュマロデー」と呼ばれていたことが関係しているという説と、爽やかな若者の純愛をイメージしてホワイトデーと名付けたという説があるそうです。			手作りチョコマドレーヌ	手作りみたらし(やわらか餅)
タ						ごはん 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁(白菜・ちくわ) ミルク寒天のマangoソースかけ	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 いんげんとコーンの麴ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 筑前煮 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
昼	菱形寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のバンバンﾄﾞレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根葉) いりこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・平天) 白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ
お	手作り福まんじゅう(白あん) 甘酒	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	バウムクーヘン	手作りぜんざい(もち麴)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りきなこシフォンカップケーキ
タ	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬け	ごはん 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶	ごはん おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅	ごはん 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(ソーメン) 麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 鶏肉のグリル 白菜の麦味噌和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かに玉 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん ポテトミンチ巻き いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん チキンピカタ 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しろな)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・もやし)	ごはん 玉子焼き 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)
昼	ごはん 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味 ヨーグルト	ごはん 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根葉)	ごはん ホッケの塩麴焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て	衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋のそぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) いりこ風味
お	シルベエヌ	手作りババロア(紅茶風味)	ミニ羊甘ロール	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム・いちご添え)	手作り酒まんじゅう	手作りマドレーヌ
夕	ごはん 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参) 白味噌仕立て フルーツ(カットりんご)	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	ごはん 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て 昆布佃煮	ごはん 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉)
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根とアスパラの塩ごま和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ブロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 金時豆煮 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根と大根葉の和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)
昼	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ)	大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え	サケフレーク丼 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 いんげんとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麴)	ごはん さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(あさり・えのき) 麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉の野菜炒め カニつみれの煮物 ブロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ)
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りおしるこ(あられ)	手作りスイートポテト	手作り水ようかん	手作りあんシュー(栗あん)	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)
夕	ごはん あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天の胡麻ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン) いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 大根と平天のバンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	ごはん メヌケの煮付け もやしとピーマンの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麺ナمل和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ミートオムレツ 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) キャベツの和風ドレスサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 キャベツとちくわのピーナツドレスサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 すまし汁(おくら・花麩)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのピリ辛和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ)	稲荷寿司 あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 絹揚げの煮物 大根といかの炒め物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	ゆかり御飯 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり) 白味噌仕立て みかん缶	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味
お	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	黒ごまみたらし(やわらか餅)	豆乳かすてら	手作りよもぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖水ようかん
夕	ごはん かれのいのグリル(オーロラソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしのりんごドレスサラダ 味噌汁(白菜・しろな)麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉の生姜炒め やっこ(なめ茸あん) 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・小松菜)いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(わかめ・人参) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(白菜・筍)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(ちくわ・わかめ) フルーツ(カットりんご)	ごはん 八宝菜 えびシューマイ ほうれん草の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・大根葉)
日付	31						
朝	ごはん ほうれん草オムレツ もやしとアスパラの塩ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)						
昼	ごはん シロガネダラのソテー(レモンタルソース) たけのこと豚肉の炒り煮 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)						
お	もちりりたい焼きクリーム						
夕	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 切干大根とちりめんの煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレスサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン)						