



清揚苑 献立表 2024年3月

	日	月	火	水	木	金	土	
						3月1日	3月2日	
朝食							さつまいも粥 野菜炒め 味噌汁 (オクラ、人参) 牛乳	きのご雑炊 冬瓜の高煮 味噌汁 (玉ねぎ、人参) 牛乳
昼食							赤飯 鯖の塩焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 (南瓜、玉ねぎ)	ひな祭りメニュー 茶巾寿司 レンコンの梅和え 茶碗蒸し 吸い物 (手巻麩・みつば)
おやつ							ブルーベリーパイ コーヒー	桃色羊羹 お茶
夕食							ご飯 揚げ出し豆腐 (中華あんかけ) じゃがいものそぼろ煮 きのこ汁	ご飯 白身魚の和風ムニエル 白菜のじゃこサラダ 味噌汁 (なす、ねぎ)
	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	
朝食	かに雑炊 ツナサラダ 白桃缶 牛乳	玉子雑炊 和風ポテトサラダ 味噌汁 (ほうれん草、切麩) 牛乳	あずき粥 野菜炒め 味噌汁 (巻麩、ねぎ) 牛乳	鶏雑炊 小松菜のソテー あんず缶 牛乳	ちりめん雑炊 白菜の煮浸し 味噌汁 (ほうれん草、切麩) 牛乳	南瓜粥 三度豆の炒め物 味噌汁 (小松菜、揚げ) 牛乳	中華風雑炊 ちくわとひじきの炒り煮 味噌汁 (大根、わかめ) 牛乳	
昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 金平ごぼろ 味噌汁 (小松菜、揚げ)	ご飯 ホキの野菜あん 白和え 吸い物 (しめじ、ねぎ)	カニチャーハン 蒸ししゅうまい エビマヨサラダ 中華スープ	ご飯 太刀魚の彫りおろしかけ 枝豆がんもの煮物 味噌汁 (小芋、揚げ)	雑炊おにぎり ほうとう風うどん 南瓜の煮物 果物 (パイナップル)	ご飯 白身魚フライとエビフライ 煮と昆布の煮物 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ)	木の葉餅 三色なます 異担くさん味噌汁 しば漬け	
おやつ	ミニフィナンシェ コーヒー	手作りコーヒーゼリー 紅茶	ガトーショコラ 紅茶	焼きドーナツ (チョコ) 紅茶	ミニマフィン コーヒー	ホットケーキ 紅茶	マドレーヌ コーヒー	
夕食	ご飯 他人とじ オクラのごま和え 吸い物 (そうめん、ねぎ)	ご飯 照り焼きチキン ナポリスパ コンソメスープ	ご飯 豚肉の塩麹焼き 茄子の味噌炒め 吸い物 (白豆、カワレ)	ご飯 厚揚げの中華炒め チヂミ 春雨スープ	ご飯 赤魚の照り煮 冬瓜のえびあんかけ 味噌汁 (玉ねぎ、ねぎ)	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き からし菜のお浸し 吸い物 (えのたま、豆苗)	ご飯 ホキのコンマヨ焼き 菊菜の白和え 吸い物 (はんぺん、みつば)	
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	
朝食	雑炊 (みそ風味) 野菜サラダ カクテルフルーツ 牛乳	若菜雑炊 白菜の甘酢和え 味噌汁 (わかめ、あげ) 牛乳	さつまいも粥 青菜の煮浸し 味噌汁 (玉ねぎ、揚げ) 牛乳	ぼたて粥 ツナサラダ 洋梨缶 牛乳	きのご雑炊 小鉢 味噌汁 (鮎、わかめ) 牛乳	さけ雑炊 三度豆の炒め物 味噌汁 (菊菜、人参) 牛乳	雑炊 野菜の炒め煮 味噌汁 (玉ねぎ、人参) 牛乳	
昼食	ご飯 タラのハニーマスタード焼き マカロニサラダ コンソメスープ	鶏の唐揚げ (大根おろし) ピーマンの土佐炒め 味噌汁 (オクラ、人参)	わかめご飯 鯖のみそ煮 冬瓜のかにあんかけ 吸い物 (玉ねぎ、えのき)	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	春野菜カレー スナックエンドウの彫りサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ご飯 さのさらき 和風あんかけ玉子 吸い物 (大根、とろろ)	ご飯 鶏のレモン醤油焼き 小松菜のサラダ かぼちゃポタージュ	
おやつ	バームクーヘン 紅茶	ココアプリン 紅茶	カスタードケーキ コーヒー	シュークリーム コーヒー	あずきかん お茶	チーズ入り蒸しパン 紅茶	いちごババロア コーヒー	
夕食	ご飯 肉じゃが 菊菜の辛子和え 味噌汁 (切麩、大根菜)	ご飯 マーボ豆腐 春兩サラダ 中華スープ	ご飯 柳川風煮 レンコンの梅マヨサラダ 味噌汁 (菜の花、人参)	ご飯 海鮮野菜炒め 人参の和風ツナ和え 吸い物 (そうめん、みつば)	ご飯 はまの照り焼き じゃーコンポテト トマトスープ	ご飯 揚げ出し豆腐 田舎煮 味噌汁 (巻麩、玉ねぎ)	ご飯 豚肉とじゃが芋の味噌煮 ビーフ炒め 吸い物 (はんぺん、みつば)	
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	
朝食	梅粥 ミニオムレツ 黄桃缶 牛乳	中華風雑炊 金平レンコン 味噌汁 (白豆、カワレ大根) 牛乳	お粥 じゃが芋の煮物 味噌汁 (ほうれん草、玉ねぎ) 牛乳	かに雑炊 野菜のソテー みかん缶 牛乳	玉子雑炊 白菜とあげの煮浸し 味噌汁 (さつまいも、大根菜) 牛乳	あずき粥 ブロッコリーのカニ風味和え 味噌汁 (豆腐、揚げ) 牛乳	ちりめん雑炊 オクラの土佐和え 味噌汁 (しめじ、わかめ) 牛乳	
昼食	ご飯 鰻の青のりマヨ焼き レンコンの大豆そぼろ炒め 豚汁	そぼろ丼 キャベツとメンマの和え物 異担くさん味噌汁 フルーツポンチ	雑穀ご飯 白身魚のネギ味噌焼き 菜の花の錦糸和え 吸い物 (小芋、豆苗)	春お誕生日メニュー 桜ご飯 天ぷら盛り合わせ 茨つゆ 竹の子の香竹煮 吸い物 (花巻、みつば)	ご飯 鶏肉の山椒グリル 白菜の昆布和え 味噌汁 (里芋、玉ねぎ)	ふりかけおにぎり かき揚げそば キャベツとささみの和え 乳酸菌飲料	チャーハン 春巻き 中華スープ 杏仁フルーツ	
おやつ	どら焼き 紅茶	焼きドーナツ (豆乳) コーヒー	いちごマフィン 紅茶	桜ロールケーキ コーヒー	りんごゼリー 紅茶	牛乳ケーキ コーヒー	ベビーあんどーナツ 紅茶	
夕食	ご飯 親子煮 三度豆のごま和え 味噌汁 (なめこ、カワレ)	ご飯 白身魚のムニエル 山芋ステーキ 味噌汁 (巻麩、わかめ)	ご飯 蒸し鶏のきのこソースかけ 湯葉巻の煮物 味噌汁 (テンゲン菜、玉ねぎ)	ご飯 干草焼き 胡瓜のサラダ 赤だし (豆腐・ねぎ)	ご飯 ふりかけご飯 お好み焼き ほうれん草のなめ豆和え 味噌汁 (大根、わかめ)	ご飯 白菜と豚肉の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁 (厚揚げ、ねぎ)	ご飯 タラの野菜あん 豆腐田舎 みぞれ汁	
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	
朝食	若菜雑炊 野菜のスープ煮 パン缶 牛乳	ぼたて粥 からし菜のツナ煮 味噌汁 (巻麩、ねぎ) 牛乳	きのご雑炊 小鉢 味噌汁 (オクラ、人参) 牛乳	さけ雑炊 ミニオムレツ 白桃缶 牛乳	南瓜粥 小松菜の玉子とじ 味噌汁 (切麩、玉ねぎ) 牛乳	雑炊 ウイナーソテー 味噌汁 (キャベツ、人参) 牛乳	かに雑炊 白菜の煮浸し 味噌汁 (さつまいも、大根菜) 牛乳	
昼食	ご飯 鮭のカレー風味焼き 茄子とピーマンのソテー レタスのスープ	ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬 フルーツポンチ	ご飯 さごしの磯部揚げ 春兩サラダ 味噌汁 (豆腐、揚げ)	ご飯 揚げ鶏と冬瓜の甘辛煮 大根の酢の物 味噌汁 (ほうれん草、玉ねぎ)	ご飯 マーボー茄子丼 ビーフン炒め ワンタンスープ ザーサイ	ご飯 炒り鶏 人参の塩昆布炒め 味噌汁 (テンゲン菜、わかめ)	ご飯 太刀魚のバター醤油焼き 春兩サラダ 味噌汁 (菜の花、玉ねぎ)	
おやつ	マン コーヒー	桜のあずきかん コーヒー	クレープ (いちご) コーヒー	シュークリーム お茶	たい焼きクリーム コーヒー	カステラ 紅茶	バナナコッタ 紅茶	
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ ミートボール コンソメスープ	ご飯 鯖の煮付け 大根のサラダ 味噌汁 (南瓜、玉ねぎ)	ご飯 八宝菜 中華サラダ 中華玉子スープ	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ オニオンスープ	ご飯 ほっけの蒲焼き 菊菜のごま和え 豚汁	ご飯 鯖の香梅煮 酢味噌和え 吸い物 (そうめん、ねぎ)	ご飯 豆腐の洋風田舎 ほうれん草のおかか和え 吸い物 (はんぺん、とろろ)	
	3月31日	ひなまつり						
朝食	梅粥 玉子サラダ あんず缶 牛乳	ひな祭りは本来「上巳の節句」、別名「桃の節句」といいます。その起源は、西暦300年ごろの古代中国で始まった「上巳節」だそうです。上巳節は水辺で穢れ(けがれ)を祓う祭事で、もともと3月上旬の巳の日(十二支で数えた日付)に行われていました。これがのちに3月3日に行われるようになり、遣唐使によって日本に伝わると「鰻(みそぎ)」の神事と結びつき、人の形をした紙や草を水辺に流すようになりました。江戸時代に5節句が制定されると、3月3日の「上巳(桃)の節句」は「女の子の節句」として定着します。紙やわらで作られていた「ひな人形」は高級化し、流すものから飾るものへと進化しました。こうして、女の子の健やかな成長を願う「ひな人形」を飾ってお祭りをすることから「ひな祭り」と呼ばれるようになったそうです。						
昼食	ご飯 肉団子のトマト煮 スパンチー コンソメスープ	総開業と関西で異なるひなあられ 開業のひなあられ：うるち米を燻ぜさせて作られた細長い形の米菓です。砂糖で味付けされているため、口に入れるとふわっとした甘さやシャリシャリした口当たりを楽しめるそうです。 関西のひなあられ：もち米を原料に作られた直径1cmほどの米菓です。醤油や青のり、えびなどが混ざったしょっぱい味付けです。最近では、しょっぱいあられに砂糖やチョコをかけた商品も販売されており、多様なひなあられが見られます。						
おやつ	オレンジゼリー 紅茶	ひなあられの色の意味 「桃・緑・黄・白」：四季を表しており、「娘が1年間健やかな日々を送れるように」といった意味があります。 「白・緑・赤」：それぞれ「雪の大地・木々の芽吹き・血と命」を表しており、「娘が自然の力を受け取れるように」という意味があるそうです。						
夕食	ご飯 鶏肉の塩麹漬け焼き 干切煮 味噌汁 (白菜、しめじ)							

★予定献立の為、都合により献立を変更する場合があります。