

清揚苑 献立表 2025年3月

♡2月のお食事♡

2/3 部分メニュー

2/14 バレンタインメニュー



	日	月	火	水	木	金	土
朝食							3月1日 味噌雑炊 チンゲン菜のソテー すまし汁 牛乳
昼食							シーフードカレー コールスローサラダ フルーツポンチ 漬物
おやつ							ココアケーキ 紅茶
夕食							ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 玉子しんじょのあんかけ 味噌汁
朝食	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
朝食	海苔粥 三度豆のサラダ マンゴー缶 牛乳	若菜粥 かぶの含め煮 味噌汁	玉子雑炊 茄子のそぼろ煮 味噌汁	えび雑炊 しる菜の辛子マヨ和え みかん缶 牛乳	梅粥 大豆とひじきの煮物 味噌汁	わかめ粥 小松菜のソテー 味噌汁	青菜雑炊 じゃが芋の甘辛炒め 味噌汁
昼食	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根のカニ和え 味噌汁	☆ひな祭りメニュー☆ 海鮮散らし寿司 がんもの煮物 菜の花のごま和え 赤だし汁	ゆかりご飯 きつねうどん ちくわの照り煮 酢味噌和え	ご飯 鶏じゃが 大根の和風サラダ 味噌汁	中華丼 もやしのナムル 中華スープ パン缶	ご飯 鶏の塩麹焼き オクラのなめ茸和え 味噌汁	ご飯 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草とチーズのサラダ コンソメスープ
おやつ	ミニ野菜カステラ お茶	桜ロールケーキ 紅茶	カステラ お茶	ベビーあんドーナツ お茶	ストロベリーパンナコッタ 紅茶	ミニホットケーキ コーヒー	ワッフル 紅茶
夕食	ご飯 白身魚のフライ 卵の花 味噌汁	ご飯 鶏肉のオイスター炒め チンゲン菜の煮浸し すまし汁	ご飯 トンカツ ごぼうと鮭の玉子とじ 味噌汁	ご飯 鶏の袖子胡椒焼き 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツのツナサラダ クリームスープ	ご飯 筑前煮 春雨の和え物 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌のせ 三度豆の和え物 味噌汁
朝食	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
朝食	そぼろ雑炊 菊菜のドレッシング和え 洋梨缶 牛乳	茶粥 五目大豆 味噌汁	味噌雑炊 小松菜のわさび醤油和え すまし汁	ゆかり粥 かぶのそぼろ煮 みかん缶 牛乳	中華雑炊 厚揚げの甘辛炒め 味噌汁	海苔粥 炒り玉子 味噌汁	鮭粥 じゃが芋の甘辛煮 味噌汁
昼食	ご飯 赤魚の生煮 からし菜のポン酢和え 味噌汁	ポークカレー フラワーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 水餃子 カニ入り玉子焼き オレンジ	ご飯 白身魚の山椒焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草のごまドレ和え 味噌汁	ご飯 フライ盛り合わせ 白菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉のごま焼き 小松菜の錦糸和え すまし汁
おやつ	牛乳ケーキ 紅茶	やわらかおかし お茶	レアチーズケーキ 紅茶	シュークリーム コーヒー	洋なしケーキ 紅茶	オレンジゼリー コーヒー	ブルーベリーパイ 紅茶
夕食	ご飯 海老チリソース キャベツの中華サラダ 中華スープ	ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め うまい真のドレッシング和え 味噌汁	ご飯 鰻の南蛮漬け キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生煮炒め 菊菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 鯛の塩焼き ごった煮 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル かき玉スープ	ご飯 めばるの粕煮 大根サラダ 味噌汁
朝食	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
朝食	わかめ粥 野菜の玉子とじ マンゴー缶 牛乳	小豆粥 うまい菜の信田和え 味噌汁	玉子雑炊 オクラの和え物 味噌汁	そぼろ雑炊 チンゲン菜のコンソメ煮 パン缶	みつば粥 キャベツのナムル 味噌汁	きのこ雑炊 カリフラワーのおかか和え 味噌汁	梅粥 三度豆の和え物 味噌汁
昼食	ご飯 さごしのレモン醤油焼き しる菜の和え物 すまし汁	ご飯 チャブチエ ほうれん草のナムル わかめスープ	ご飯 鯛の竜田揚げ キャベツのゆかり和え 味噌汁	おにぎり 醤油ラーメン ごぼうのツナ和え 杏仁フルーツ	ご飯 鶏肉の味噌焼き 炒り豆腐 すまし汁	ご飯 赤魚の煮付け ビーフソテー すまし汁	ご飯 そぼろ丼 もやしのごま酢和え 味噌汁
おやつ	ベビーあんドーナツ お茶	カステラ 紅茶	抹茶羊羹 お茶	パウンドケーキ 紅茶	こしあんおはぎ (さつまいも) お茶	たい焼き (カスタード) 紅茶	プリン 紅茶
夕食	ご飯 肉団子の炊き合わせ もやしのツナ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 野菜ソテー コンソメスープ	ご飯 豆腐のかにあんかけ 茄子のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏のおろし煮 菊菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 春の干草玉子焼き オクラのなめ茸和え 味噌汁	ご飯 豚肉と野菜のたれ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の照り焼き チンゲン菜のサラダ 味噌汁
朝食	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
朝食	海苔粥 ミニオムレツ マンゴー缶 牛乳	茶粥 うまい菜の煮浸し 味噌汁	味噌雑炊 白菜のツナ和え すまし汁	小豆粥 野菜炒め パン缶	鮭粥 オクラの生煮和え 味噌汁	ゆかり粥 炒り玉子 味噌汁	かに雑炊 三度豆のサラダ 味噌汁
昼食	ご飯 白身魚のコンマヨ焼き 南瓜の含め煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のバター炒め 味噌汁	ご飯 ハマチの塩麹焼き ひじき煮 味噌汁	☆お誕生日メニュー☆ 塩ご飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 竹の子の若竹煮 お吸い物	ご飯 鶏のごま焼き 菊菜のピーナッツ和え すまし汁	ハヤシライス 和風サラダ 福神漬け バナナ	ご飯 白身魚のフライ からし菜のお浸し 味噌汁
おやつ	きな粉煮しパン コーヒー	グレーゼリー コーヒー	ミニ野菜カステラ 紅茶	バナナケーキ 紅茶	牛乳ケーキ 紅茶	バームクーヘン 紅茶	今川焼き(抹茶) お茶
夕食	ご飯 肉豆腐 しる菜のポン酢和え 味噌汁	ご飯 鯛の梅煮 カリフラワーの和え物 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ えんどうのサラダ りんご	ご飯 めばるの松前煮 うまい菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の葱味噌焼き かぶの塩昆布和え すまし汁	ご飯 チキンステーキオニオンソースがけ 和風パソナー きのこのスープ
朝食	3月30日	3月31日	☆3月下旬～桜の季節☆ 今年の大桜の開花予想は3/27頃だそうです。(日本気象協会 桜開花予想第2期より) 総計250～300種類ほどありますが、開花予想に用いられる桜の大半はソメイヨシノ/という種類の桜だそうです。 300種もある桜の中で、ソメイヨシノが大半の開花予想に用いられる理由としては、「ソメイヨシノは一本の原木から挿木 木か挿し木で増やされたので、遺伝的性質が全部同じ「コピー(クローン)」だから」だそうです。ある気温、同じ日照時間 というように、条件がそろえばほぼ同時に開花するため、標準とするのには最適桜なのでしょう。				
朝食	海苔粥 茄子のソテー マンゴー缶 牛乳	そぼろ雑炊 ほうれん草のソテー 味噌汁	☆桜の花の塩漬け・桜の葉の塩漬け☆ 桜の花の塩漬け・桜の葉の塩漬けには、どの桜が使用されているかご存じでしょうか? 桜の花漬けには、色が鮮やかで花びらが多くしっかりとっていることから、八重桜(喜望峯・岡山)が最適とされています。 また、桜の葉の塩漬けには、他のものに比べて「葉の表面の産毛が少なく皮がむきやすいこと」と「独特の香りが出やすいこと」か ら大島桜が使用されています。				
昼食	ご飯 ハンバーグ ポトサラダ コンソメスープ	ご飯 はまちの甘酢あんかけ 三度豆の和え物 味噌汁	☆桜の味と香り☆ 桜の味の元となる成分は「クマリン」という芳香成分だそうです。 クマリンとはポリフェノールの一環で、抗酸化作用・血流改善・抗菌効果があり、香りにほろリャクス効果があるようです。 ただ、クマリンは過剰摂取してしまうと肝障害を引き起こしてしまう可能性があるため、過剰摂取には注意しましょう。				
おやつ	ベビーシュークリーム コーヒー	ワッフル 紅茶	☆桜の味と香り☆ 桜の味の元となる成分は「クマリン」という芳香成分だそうです。 クマリンとはポリフェノールの一環で、抗酸化作用・血流改善・抗菌効果があり、香りにほろリャクス効果があるようです。 ただ、クマリンは過剰摂取してしまうと肝障害を引き起こしてしまう可能性があるため、過剰摂取には注意しましょう。				
夕食	ご飯 豚の塩ダレ炒め 切干大根の和え物 味噌汁	菜飯 お好み焼き 菜の花のごま和え すまし汁	☆桜の味と香り☆ 桜の味の元となる成分は「クマリン」という芳香成分だそうです。 クマリンとはポリフェノールの一環で、抗酸化作用・血流改善・抗菌効果があり、香りにほろリャクス効果があるようです。 ただ、クマリンは過剰摂取してしまうと肝障害を引き起こしてしまう可能性があるため、過剰摂取には注意しましょう。				

★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。

