

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年3月1日～3月8日

季節の行事・桃の節句・3月3日



日本では女の子の健やかな成長を願って雛人形を飾り、桃の花を愛でます。
桃の節句に食べられるちらし寿司の具材にはそれぞれ願いが込められており
はすは「(穴が開いている)見通しの良い人生」海老の赤い色は「強い生命力」を
意味しています。

	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)	3月8日(土)
朝食	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子 お楽しみ小鉢三点盛り	ツナと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え 御飯 味噌汁	ハムエッグ 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁	五日炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子・海老佃煮 蒲鉾・鯛味噌 御飯 味噌汁
和食	味噌汁 牛乳	牛乳	味噌汁 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	味噌汁 牛乳
朝食	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五日炒め コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳
洋食								
昼食	牛肉のすき煮風 絹さやの炒め物 長芋の海苔和え 御飯 清まし汁 果物	チーズインハンバーグ ポトフ 蕪のマリネ 御飯 スープ 果物	五目ちらし寿司 鱧の天ぷら 青菜の辛子和え 清まし汁 果物	白身魚の和風ムニエル 大根のカニあんかけ 印元の和え物 御飯 味噌汁 果物	春の相模湾 美味探訪 "春の玉手箱"	きつねそば 竹輪の磯辺揚げ 野菜のピーナツ和え 果物	牛肉のオイスター炒め 野菜つみれの煮物 旬菜とセロリーのサラダ 御飯 味噌汁 果物	ブりのみりん醤油焼き じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜の和え物 御飯 清まし汁 果物
おやつ	カスタードワッフル	ようかん	どら焼き(カスタード)	メロンゼリー	チョコレート饅頭	ピーチムース	柚子饅頭	抹茶ゼリー
夕食	黄金カレイの漬け焼き ぜんまいの煮物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	サバの焼南蛮漬け 大豆の煮物 茸の煮浸し ゆかり御飯 清まし汁	ポークソテー 里芋のずんだ和え アスパラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麴焼き 煮奴 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	スズキの山椒焼き 厚揚げの煮物 もやしのお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き 蓮根の炒め煮 とろろ芋 御飯 味噌汁	クリームコロッケ さつま芋の甘辛煮 ほうれん草の白和え 御飯 味噌汁	酢豚 シューマイ しらたきの和え物 御飯 中華スープ
エネルギー	1670	1719	1671	1598	1550	1692	1680	1663
タンパク	80	71.5	80.7	68.1	69.2	73.2	56.5	74.3
脂質	46.3	44.9	44.6	42.9	45.4	47.1	51.5	41.9
食塩相当量	8.7	9.4	7.7	9	7.3	10.6	8.6	8.5

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年3月9日～3月16日

季節の食材～新玉葱～



日本で流通している主な玉葱は「黄」「白」「赤」の3種類です。
旬を迎える「新たまねぎ」は収穫したばかりの白たまねぎのことを言い
水分を多く含んでおり、柔らかく甘いのが特徴です。新たまねぎには
血糖値や血圧を下げ、動脈硬化を予防する働きがあります。

	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)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝食	ツナと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンプルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ツナと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	チキンムニエル和風ソース 一口がんもの煮物 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	豚の生姜焼き イカと蕪の煮物 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	霧島ポーク 美味彩々	ナポリタン ナゲット 盛り合わせサラダ スープ 果物	アジフライ 春えんどうの炒め物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の味噌マヨネーズソース さつま芋の旨煮 茄子の焼き浸し 御飯 清まし汁 果物	白身魚の塩焼き 蕪のとろとろ煮 春雨の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	バームクーヘン	プリン	黒胡麻饅頭	フルーチェ(いちご)	ふわふわワッフル	みかんゼリー	レモンケーキ	青りんごゼリー
夕食	タラのきのこあん ブロッコリーのソテー 青菜のおかか和え 御飯 味噌汁	海鮮と野菜の旨塩炒め 里芋の白煮 根菜と豆の胡麻和え 御飯 味噌汁	アカウオの漬け焼き じゃが芋の炒め物 青梗菜のポン酢和え 菜飯 清まし汁	白身魚の香草蒸し 筍の炊合せ 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	サワラの幽庵焼き ぜんまいの煮物 長芋の梅和え 御飯 清まし汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 大根の浅漬け風 御飯 味噌汁	メバルの煮付け 蓮根の胡麻炒め 胡瓜の梅和え 御飯 味噌汁	ホイコーロー 春巻き 印元の中華和え 御飯 中華スープ
	エネルギー:1570 タンパク:66.6 脂質:40.6 食塩相当量:9.1	エネルギー:1601 タンパク:61.3 脂質:40.8 食塩相当量:7.7	エネルギー:1619 タンパク:67.9 脂質:44.2 食塩相当量:9.2	エネルギー:1596 タンパク:68.8 脂質:42.5 食塩相当量:8.8	エネルギー:1678 タンパク:78.3 脂質:46 食塩相当量:10	エネルギー:1612 タンパク:67.6 脂質:42.4 食塩相当量:9.3	エネルギー:1690 タンパク:68.6 脂質:41.4 食塩相当量:8.8	エネルギー:1586 タンパク:57.8 脂質:42.3 食塩相当量:7.6

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年3月17日～3月24日

3/20 ..春分の日..



春分の日は「自然を称え、将来のために努力する日」として法律で制定された祝日です。昼と夜が同じ長さになるため長い間冬眠をしていた動物たちが動き始め人々もやる気に満ち溢れる時期です。

	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)	3月22日(土)	3月23日(日)	3月24日(月)
朝食	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンプルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子・海老佃煮 蒲鉾・鯛味噌 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	親子丼 里芋の田楽 オクラの和え物 清まし汁 果物	タラのしそ焼き 揚げ出し豆腐 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	長崎五島列島 食料	あんかけうどん 金平牛蒡 浅漬け風 果物	鶏肉の甘辛煮 木耳と絹さやの炒め物 野菜の昆布和え 御飯 味噌汁 果物	マスの西京焼き 里芋のそぼろ煮 青菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	鶏肉の柚庵焼き さつま芋の煮物 三色野菜の和え物 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス イタリアンサラダ ピクルス スープ 果物
おやつ	カスタードケーキ	バナナムース	ぶどうゼリー	ぼたもち	南瓜まんじゅう	抹茶ムース	ドームケーキ	コーヒーゼリー
夕食	サバの生姜煮 彩り野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	ポークソテー 五目煮豆 胡瓜とツナの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ 車麩の含め煮 山東菜の和え物 わかめ御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 筍の炒め物 アスパラのドレッシングかけ 御飯 味噌汁	海老カツ 根菜とさつま揚げの煮物 旬菜のおかか和え 御飯 清まし汁	豚肉と野菜の旨煮 はんぺんの黄金焼き もやしの柚子和え 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 蓮根とひじきの煮物 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁	タラの煮付け 根菜の炒め物 三つ葉の山葵和え ゆかり御飯 味噌汁

エネルギー:1647	タンパク:72.8	エネルギー:1681	タンパク:73.8	エネルギー:1650	タンパク:64.4	エネルギー:1600	タンパク:64	エネルギー:1551	タンパク:57.8	エネルギー:1656	タンパク:80.3	エネルギー:1683	タンパク:66	エネルギー:1589	タンパク:66.6
脂質:43.5	食塩相当量:8.7	脂質:56.1	食塩相当量:8.4	脂質:44.5	食塩相当量:9.9	脂質:50.9	食塩相当量:11.3	脂質:40.8	食塩相当量:8.8	脂質:52.2	食塩相当量:8.2	脂質:42.5	食塩相当量:8.9	脂質:35.2	食塩相当量:8.5

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年3月25日～3月31日

季節の食材～キャベツ～



3月頃から春キャベツが旬を迎えます。
春キャベツは柔らかく、甘みがあることが大きな特徴で
サラダや即席漬けにすると美味しさが引き立ちます。
キャベツに含まれるビタミンUは胃潰瘍の予防に効果があります。



	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)	3月31日(月)
朝食	ハムエッグ 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ハムエッグ 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め 白菜のドレッシング和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	スズキのマスタード焼き ぜんまいの炒り煮 うどの酢味噌がけ 御飯 味噌汁 果物	鹿児島 薩摩赤鶏 中華ランチ	山菜そば イカ真文の炊き合わせ 青梗菜のお浸し 果物	鶏肉の塩麹焼き さつま芋の甘辛煮 海藻の和え物 御飯 味噌汁 果物	ブリのみりん焼き 煮奴 ほうれん草の柚子風味 御飯 清まし汁 果物	ささみチーズカツ 野菜炒め ピーマンのおかか和え 御飯 味噌汁 果物	豚丼 長芋の蟹あんかけ 焼き茄子 清まし汁 果物
おやつ	黒糖まんじゅう	ピーチムース	原宿ドッグ(ココア)	南瓜プリン	いちごマフィン	グレープゼリー	ショコラマフィン
夕食	鶏肉の治部煮 南瓜のチーズ焼き 菊菜の白和え 御飯 味噌汁	サワラの葱味噌焼き 茄子の含め煮 旬野菜の和え物 御飯 清まし汁	メンチカツ 切り干大根の炒め煮 ふきの土佐和え 御飯 味噌汁	黄金カレーの梅生姜煮 蓮根の炒め物 三色なます 御飯 味噌汁	豚肉の塩炒め じゃが芋のくず煮 旬菜のお浸し 御飯 清まし汁	白身魚のおろしソースがけ 根菜の五目煮 イカの甘酢和え 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 春巻き ナムル 御飯 中華スープ



エネルギー:1593	タンパク:68.5	エネルギー:1679	タンパク:60.3	エネルギー:1597	タンパク:59.5	エネルギー:1604	タンパク:69.1	エネルギー:1682	タンパク:75.8	エネルギー:1584	タンパク:62.5	エネルギー:1661	タンパク:67.9
脂質:43.1	食塩相当量:8.1	脂質:34.2	食塩相当量:7.3	脂質:41.6	食塩相当量:10.1	脂質:46	食塩相当量:8.2	脂質:48.2	食塩相当量:8.4	脂質:36.9	食塩相当量:8	脂質:47.4	食塩相当量:8.2

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。