

〈週間献立表〉
ソナーレ浜田山

2024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(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
朝食	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	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 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	巣ごもり玉子 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
洋食	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	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 牛乳	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	巣ごもり玉子 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 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	アジの山椒煮 茄子の田楽 ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	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	五目ちらし寿司 鱧の天ぷら 春菊の辛子和え 清まし汁 果物	親子丼 煮奴 菜の花の生姜和え 味噌汁 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	春来たる 鳳凰陽春弁当	きつねそば イカ真丈の炊き合わせ しらたきの和え物 果物	牛肉のオイスター炒め 蕪のとろろ煮 白菜とセロリーのサラダ 御飯 味噌汁 果物
おやつ	いちごムース	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
夕食	鶏肉の治部煮 蓮根の金平風 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁	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	チーズインハンバーグ 大豆の煮物 アスパラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	サバの焼南蛮漬け 南瓜の煮物 茸の煮浸し ゆかり御飯 清まし汁	ポークソテー ポトフ もやしの柚子和え 御飯 スープ	メバルの生姜煮 厚揚げの塩炒め 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	スズキの山椒焼き さつま芋の甘辛煮 ほうれん草の白和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1590 タンパク:65.6 脂質:49.4 食塩相当量:8.8	エネルギー:1780 タンパク:75.8 脂質:63.8 食塩相当量:8.6	エネルギー:1814 タンパク:78.3 脂質:47.1 食塩相当量:8.8	エネルギー:1840 タンパク:75.7 脂質:56.5 食塩相当量:10.5	エネルギー:1524 タンパク:64.8 脂質:53.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1575 タンパク:68.9 脂質:49.1 食塩相当量:7.4	エネルギー:1661 タンパク:59.5 脂質:54.9 食塩相当量:9.4	エネルギー:1631 タンパク:64.5 脂質:46.1 食塩相当量:8.7

※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、あらかじめご了承くださいませ。

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2023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(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	
朝食	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	野菜炒め 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	巣ごもり玉子 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	
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	野菜炒め 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	巣ごもり玉子 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	
昼食	ブリのみりん醤油焼き じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	鶏肉の塩麴焼き 一口がんもの煮物 胡瓜と若布の酢の物 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	豚の生姜焼き イカと冬瓜の煮物 春雨の和え物 御飯 味噌汁 果物	春告食材 春の和料理		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 筍の炊合せ ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 印元の中華和え 御飯 中華スープ 果物
おやつ	抹茶ゼリー	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	
夕食	酢豚 シューマイ キャベツのピーナツ和え 御飯 中華スープ	タラのきのこあん ブロッコリーのソテー 小松菜のおかか和え 御飯 味噌汁	海鮮と野菜の旨塩炒め 里芋の白煮 青菜のお浸し 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	ロールキャベツのクリーム煮 茸の炒め物 グリーンサラダ 御飯 スープ	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	ホッケの塩焼き 野菜つみれの煮物 蕪の甘酢和え 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1796 タンパク:70.7 脂質:61.5 食塩相当量:8.7	エネルギー:1564 タンパク:63.4 脂質:49.8 食塩相当量:8.3	エネルギー:1669 タンパク:61.4 脂質:62.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1548 タンパク:61.3 脂質:44.9 食塩相当量:8.4	エネルギー:1554 タンパク:59.9 脂質:38.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1719 タンパク:70.2 脂質:58.3 食塩相当量:8.8	エネルギー:1626 タンパク:68.7 脂質:47.9 食塩相当量:9	エネルギー:1768 タンパク:66.6 脂質:66.4 食塩相当量:8	

※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

2023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(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
朝食	野菜炒め 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	巣ごもり玉子 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・海老佃煮 蒲鉾・鯛味噌 御飯 味噌汁 牛乳	野菜炒め 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	野菜炒め 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	巣ごもり玉子 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	野菜炒め 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	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 果物	三色丼 里芋の田楽 じゃこ和え 清まし汁 果物	タラのしそ焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	美味探訪 春の瀬戸内	あんかけ焼きそば ギョウザ ナムル 果物	鶏肉の甘辛煮 木耳と絹さやの炒め物 キャベツの昆布和え 御飯 味噌汁 果物	マスの西京焼き 里芋のそぼろ煮 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	鶏肉の柚庵焼き さつまいもの煮物 三色野菜の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	青りんごゼリー	カスタードケーキ	バナナムース	ぼたもち	ぶどうゼリー	南瓜まんじゅう	抹茶ムース	ドームケーキ
夕食	鶏肉の味噌マヨネーズソース さつまいもの旨煮 茄子の焼き浸し 御飯 清まし汁	クリームコロッケ 彩り野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し わかめ御飯 味噌汁	豚肉と野菜の旨煮 はんぺんの黄金焼き 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁	ブリの照り焼き 根菜とさつまいもの煮物 白菜のおかか和え 御飯 清まし汁	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 車麩の含め煮 山東菜の和え物 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 カニしゅうまい 中華サラダ 御飯 中華スープ	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
	エネルギー:1649 タンパク:55.8 脂質:54.7 食塩相当量:7.5	エネルギー:1843 タンパク:66.8 脂質:68.1 食塩相当量:10.3	エネルギー:1666 タンパク:71.2 脂質:59.4 食塩相当量:8.7	エネルギー:1637 タンパク:66.8 脂質:47 食塩相当量:9	エネルギー:1777 タンパク:58.8 脂質:74.9 食塩相当量:9	エネルギー:1562 タンパク:58.3 脂質:45.9 食塩相当量:10.1	エネルギー:1773 タンパク:70.9 脂質:59.8 食塩相当量:8.1	エネルギー:1726 タンパク:62.2 脂質:58.8 食塩相当量:8.1

※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

2023年3月25日～3月31日



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(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
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 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 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	ポークウィンナーの野菜添え 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	巣ごもり玉子 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	ポークウィンナーの野菜添え 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	スズキのマスタード焼き ぜんまいの炒り煮 青梗菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	春の陽だまり 信州アルプス ランチ	山菜そば 竹輪の磯辺揚げ うどの酢味噌がけ 果物	鶏肉の塩麴焼き 煮奴 海草の和え物 御飯 味噌汁 果物	ブリのみりん焼き 茄子の含め煮 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
おやつ	コーヒーゼリー	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
夕食	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	鶏唐揚げのネギソース 南瓜の煮物 菊菜の白和え 御飯 味噌汁	サワラの葱味噌焼き さつまいの甘辛煮 白菜の和え物 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	黄金カレイの梅生姜煮 蓮根の炒め物 三色なます 御飯 味噌汁	煮込みハンバーグ コンソメポテト ブロッコリーのドレッシングかけ 御飯 スープ	白身魚のマスタード焼き 根菜の五目煮 イカの甘酢和え 御飯 味噌汁



エネルギー:1680	タンパク:68.7	エネルギー:1583	タンパク:65.5	エネルギー:1684	タンパク:68.4	エネルギー:1602	タンパク:56.5	エネルギー:1673	タンパク:72.1	エネルギー:1686	タンパク:66.9	エネルギー:1773	タンパク:62.4
脂質:50.8	食塩相当量:9.8	脂質:50	食塩相当量:8.6	脂質:50.6	食塩相当量:7.4	脂質:55.7	食塩相当量:8.8	脂質:52.5	食塩相当量:8.9	脂質:56	食塩相当量:7.8	脂質:65.9	食塩相当量:7.8

※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。