

清里苑 2026年3月献立表

		朝食		昼食		夕食				朝食		昼食		夕食	
01	日	瓜と野菜の加-炒め切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	エネルギー 471 kcal 食塩 2.2 g	干草焼き 筑前煮 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 515 kcal 食塩 3.3 g	豚肉と大豆のトト煮 カリフラワーのソテー ピーマンのマリネ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 559 kcal 食塩 2.1 g	16	月	竹輪のソテー ｽｯﾌﾟ えんどうのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 445 kcal 食塩 2.3 g	豚肉の甘辛炒め かぶの味噌かけ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 575 kcal 食塩 2.6 g	えびの卵とじ 白菜の煮びたし 海藻サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 519 kcal 食塩 3.0 g
02	月	卵の花 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 ふりかけ	エネルギー 480 kcal 食塩 2.2 g	鶏南蛮そば かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え	エネルギー 523 kcal 食塩 3.9 g	たらのニールハ タ-醤油 れんこんの和風炒め わかめのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 497 kcal 食塩 2.8 g	17	火	卵の花 小松菜のわさび和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	エネルギー 447 kcal 食塩 2.5 g	メバルの煮付け きんぴらごぼう 卵豆腐 ご飯 豚汁	エネルギー 524 kcal 食塩 2.9 g	鶏つくね ひじきの煮物 スパゲティサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 582 kcal 食塩 3.2 g
03	火	竹輪のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 484 kcal 食塩 2.5 g	春ちらし寿司 かぶのそぼろあん ｽﾅｯﾌﾟえんどうのサラダ すまし汁 フルーツ(キウイ)	エネルギー 512 kcal 食塩 2.9 g	肉豆腐 人参の金平 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	エネルギー 534 kcal 食塩 2.5 g	18	水	オムレツ ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 452 kcal 食塩 1.9 g	山菜肉うどん 大豆の煮物 大根の甘酢和え	エネルギー 531 kcal 食塩 3.9 g	白身魚のフライ かぼちゃの煮物 もやしの和え物 ご飯 すまし汁	エネルギー 517 kcal 食塩 2.9 g
04	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 486 kcal 食塩 2.5 g	アジフライ なすの煮びたし チンゲン菜の白和え わかめご飯 味噌汁	エネルギー 572 kcal 食塩 3.1 g	鶏肉の香味焼き さつま揚げの煮物 おぐらの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 550 kcal 食塩 3.1 g	19	木	いか団子の煮物 おぐらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 469 kcal 食塩 2.3 g	豆腐の五目うま煮 なすのあんかけ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 544 kcal 食塩 2.8 g	ヒビン丼 じゃが芋の煮物 わかめのサラダ 中華風かきたま汁	エネルギー 535 kcal 食塩 3.2 g
05	木	ミートボール 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 484 kcal 食塩 2.8 g	豚肉のみぞれ煮 きのこの和風炒め ブロッコリーのナムル ご飯 味噌汁	エネルギー 531 kcal 食塩 2.6 g	木の葉丼 ひじきの煮物 さつま芋のサラダ すまし汁	エネルギー 540 kcal 食塩 3.2 g	20	金	ｸﾞﾘﾝﾈｰと野菜のソテー 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	エネルギー 503 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の柚子麴焼き 高野豆腐とふきの煮物 菜の花の酢味噌和え ゆかりご飯 すまし汁	エネルギー 555 kcal 食塩 3.3 g	和風あんかけ玉子焼き 豚レバーの炒め物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 528 kcal 食塩 3.0 g
06	金	ｸﾞﾘﾝﾈｰと野菜の洋風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	エネルギー 476 kcal 食塩 2.5 g	カレーの梅煮 春雨の炒め物 黒豆もやしと干しエビの和え物 かきたま汁 フルーツ(バナナ)	エネルギー 503 kcal 食塩 2.8 g	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 いんげんのピ-ﾅｯﾌﾟ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 591 kcal 食塩 2.6 g	21	土	厚揚げの葱ﾀｼ ひじきとれんこんのサラダ ｸﾞﾘﾝﾈｰと干しﾋﾞｰの粥 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 414 kcal 食塩 2.1 g	たらのタルタル焼き 焼売 人参サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ(バナナ)	エネルギー 630 kcal 食塩 3.6 g	鶏肉の塩ﾀｼ炒め なすの土佐煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 621 kcal 食塩 2.6 g
07	土	厚揚げの味噌かけ なすの生姜醤油和え 菜の花とツナのお粥 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 453 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉のオニオンソース 竹輪の煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	エネルギー 554 kcal 食塩 3.4 g	赤魚のタルタル焼き ポテトフライ 海藻サラダ ご飯 いか団子汁	エネルギー 548 kcal 食塩 3.0 g	22	日	ｸﾞﾘﾝﾈｰと野菜の洋風煮 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	エネルギー 498 kcal 食塩 2.4 g	豚かつ がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 607 kcal 食塩 3.5 g	ぶりの照り焼き チンゲン菜の炒め物 きらずサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 572 kcal 食塩 2.6 g
08	日	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	エネルギー 477 kcal 食塩 2.1 g	麻婆豆腐 切干大根の炒め物 ピーマンの和え物 ご飯 中華スープ	エネルギー 530 kcal 食塩 2.9 g	鶏肉の甘辛炒め 里芋の煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 611 kcal 食塩 3.0 g	23	月	竹輪の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 494 kcal 食塩 2.4 g	海鮮中華炒め 麩と野菜の煮物 春雨サラダ ご飯 中華スープ フルーツ(みかん缶)	エネルギー 521 kcal 食塩 2.6 g	鶏そぼろ丼 切干大根煮 いんげんのわさび和え 味噌汁	エネルギー 562 kcal 食塩 3.6 g
09	月	瓜と野菜のソテー ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 428 kcal 食塩 2.0 g	さわらのみぞれあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 638 kcal 食塩 2.7 g	キーマカレー きのこソテー コールスローサラダ 福神漬	エネルギー 567 kcal 食塩 2.7 g	24	火	大豆と野菜のトト煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	エネルギー 450 kcal 食塩 2.3 g	しょうゆラーメン なすの生姜あんかけ ほうれん草の和え物	エネルギー 583 kcal 食塩 4.7 g	豚肉と白菜のつま煮 さつま揚げの炒め物 おぐらのゆかり和え ご飯 和風スープ	エネルギー 538 kcal 食塩 3.0 g
10	火	竹輪の煮物 ｽｯﾌﾟ えんどうのピ-ﾅｯﾌﾟ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 441 kcal 食塩 2.5 g	メンチカツ 麩の卵とじ 白菜とチーズのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 589 kcal 食塩 3.8 g	たらの香味ﾂｰｽﾞかけ なすとピーマンの炒め物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 524 kcal 食塩 3.2 g	25	水	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 496 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の塩麴炒め かぶの煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 596 kcal 食塩 2.7 g	いか団子と根菜の煮物 ミニコロッケ もやしのナムル ご飯 味噌汁	エネルギー 522 kcal 食塩 3.2 g
11	水	炒り卵 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 498 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 618 kcal 食塩 2.7 g	いか団子の野菜あんかけ さつま芋の煮物 カリフラワーの中華和え ご飯 味噌汁	エネルギー 523 kcal 食塩 3.2 g	26	木	瓜と野菜のソテー 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 438 kcal 食塩 1.8 g	ボークカレーライス カリフラワーのソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬 ﾌﾙｰﾂ-ｸﾞﾙﾄ	エネルギー 624 kcal 食塩 3.5 g	メバルの野菜あんかけ 大豆の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 481 kcal 食塩 2.6 g
12	木	厚揚げの煮物 マカロニサラダ 卵雑炊 漬物	エネルギー 461 kcal 食塩 1.4 g	さばのカレーニエル かぼちゃの洋風煮 オニオンサラダ ご飯 ﾎﾀｰ-ｼﾞｬｰｽｰﾌﾟ フルーツ(マンゴー)	エネルギー 590 kcal 食塩 1.8 g	鶏肉の治部煮風 キャベツのソテー もやしのおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 547 kcal 食塩 2.5 g	27	金	厚揚げの味噌かけ ｽﾅｯﾌﾟえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	エネルギー 514 kcal 食塩 2.2 g	たらのﾎｰﾂｰｽﾞかけ 里芋のそぼろあん 糖しほり大根 ご飯 コンソメスープ	エネルギー 503 kcal 食塩 2.8 g	鶏肉の梅煮 ピーマンと竹輪の炒め物 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 579 kcal 食塩 3.1 g
13	金	魚肉ｾｰｼﾞと野菜のソテー チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-グ ルト	エネルギー 491 kcal 食塩 2.4 g	かぎ玉にゆづ麴 さつま揚げの煮物 糖しほり大根	エネルギー 552 kcal 食塩 4.9 g	豚肉の塩ﾀｼ炒め 春巻き 人参の白和え ご飯 和風スープ	エネルギー 621 kcal 食塩 2.7 g	28	土	ミートボール ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風ﾂｰｽﾞ和え しらす雑炊 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 434 kcal 食塩 2.7 g	揚げ豆腐のかに風味あん れんこんきんぴら 黒豆もやしの中華和え ご飯 かきたま味噌汁	エネルギー 547 kcal 食塩 2.7 g	豚肉の香味炒め 糸昆布煮 白菜のサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 547 kcal 食塩 2.5 g
14	土	ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸ わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 486 kcal 食塩 2.3 g	ｸﾘｰﾑｼﾞﾁｬｰ じゃが芋とアスパラのソテー カリフラワーのサラダ ご飯 フルーツ(バナナ)	エネルギー 597 kcal 食塩 2.7 g	カレーの幽庵焼き 五目豆 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁	エネルギー 480 kcal 食塩 2.4 g	29	日	ｸﾞﾘﾝﾈｰと野菜の洋風煮 おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	エネルギー 464 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 和風スープ	エネルギー 616 kcal 食塩 3.0 g	赤魚のﾆｰﾙ-ﾊﾞﾀ-醤油 じゃが芋の煮物 なすのﾎﾝ酢和え ご飯 味噌汁	エネルギー 528 kcal 食塩 2.8 g
15	日	ｸﾞﾘﾝﾈｰと野菜のソテー キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ルト	エネルギー 491 kcal 食塩 2.4 g	炒り豆腐 里芋の煮ころがし 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 521 kcal 食塩 2.7 g	中華丼 切干大根煮 かぼちゃサラダ 中華スープ	エネルギー 586 kcal 食塩 2.5 g	30	月	魚肉ｾｰｼﾞと野菜のソテー 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 449 kcal 食塩 2.1 g	和風ハンバーグ きのこソテー きサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 600 kcal 食塩 3.6 g	中華風炊き込みご飯 春雨の炒め物 キャベツのサラダ 中華スープ	エネルギー 510 kcal 食塩 3.9 g
								31	火	いわしつみれの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 446 kcal 食塩 2.4 g	厚揚げとひき肉の炒め物 根菜の煮物 チンゲン菜のわさび和え ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	エネルギー 541 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の南蛮漬 おからとひじきの煮物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 628 kcal 食塩 3.1 g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

