



# 清里苑 2026年3月献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
01 日	ハムと野菜のソテー 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	干草焼き 筑前煮 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	豚肉と大豆のソテー カリフラワーのソテー ピーマンのフリネ ご飯 コンソメスープ	鶏肉の甘辛炒め かぶの味噌かけ ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	竹輪のソテー スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	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 味噌汁	えびの卵じり 白菜の煮びたし 海藻サラダ ご飯 味噌汁
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	鶏南蛮そば かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え フリーツ(みかん缶)	たらこのニール・バター醤油 れんこんの和風炒め わかめのサラダ ご飯 和風スープ	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	竹輪のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	山菜肉うどん 大豆の煮物 大根の甘酢和え フリーツ(オレゴン)	鶏つくね スリザーサラダ ご飯 味噌汁
03 火	炒り卵 もやしサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	アジフライ なすの煮びたし チンゲン菜の日和え わかめご飯 味噌汁	鶏肉の香味焼き さつま揚げの煮物 おからの和え物 味噌汁	豆の煮物 なすのあんかけ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	炒り卵 もやしサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の柚子麹焼き 高野豆腐とふきの煮物 菜の花の香味和え すまし汁	和風あんかけ玉子焼き なすの土佐煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁
04 水	ミニポール 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁	豚肉のみぞれ煮 きのこの和風炒め カリフラワーのナムル ご飯 味噌汁	木の葉丼 ひじきの煮物 さつま芋のサラダ すまし汁	厚揚げの葱タレ ひじきとれんこんのサラダ カリビースト干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	ハムと野菜のソテー スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	豚肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の南蛮漬け おからとひじきの煮物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁
05 木	厚揚げの味噌かけ なすの生薑醤油和え 菜の花とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	鶏肉のオニオンソース 鶏肉の煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	赤魚のタルタル焼き ホトトゴイ 海藻サラダ ご飯 いか団子汁	厚揚げの葱タレ ひじきとれんこんのサラダ カリビースト干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	海鮮中華炒め 鶏肉の煮物 春雨サラダ ローレルパン 中華スープ	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
06 金	厚揚げの味噌かけ なすの生薑醤油和え 菜の花とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	鶏肉のみぞれ煮 きのこの和風炒め カリフラワーのナムル ご飯 味噌汁	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 いんげんのレタツツ和え ご飯 味噌汁	厚揚げの葱タレ ひじきとれんこんのサラダ カリビースト干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
07 土	厚揚げの味噌かけ なすの生薑醤油和え 菜の花とツチのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	鶏肉のみぞれ煮 きのこの和風炒め カリフラワーのナムル ご飯 味噌汁	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 いんげんのレタツツ和え ご飯 味噌汁	厚揚げの葱タレ ひじきとれんこんのサラダ カリビースト干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
08 日	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉のみぞれ煮 きのこの和風炒め カリフラワーのナムル ご飯 味噌汁	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 いんげんのレタツツ和え ご飯 味噌汁	厚揚げの葱タレ ひじきとれんこんのサラダ カリビースト干しエビのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
09 月	ハムと野菜のソテー スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁	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	モーニングカレー きのこのソテー コールスローサラダ 福神漬け	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	厚揚げの味噌かけ スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
10 火	炒り卵 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	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	厚揚げの味噌かけ スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
11 水	厚揚げの煮物 ズカラニサラダ 卵雑炊 漬物	さばのカレーニール かぼちゃの洋風煮 オニオンサラダ ローレルパン ポタージュスープ	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	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	厚揚げの味噌かけ スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
12 木	厚揚げの煮物 ズカラニサラダ 卵雑炊 漬物	さばのカレーニール かぼちゃの洋風煮 オニオンサラダ ローレルパン ポタージュスープ	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	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	厚揚げの味噌かけ スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
13 金	魚肉ソーセージと野菜のソテー チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-オイル	かき玉にゆづ種 さつま揚げの煮物 糖しほり大根 フリーツ(マンゴース)	豚肉の香味炒め キャベツのソテー きんぴら ご飯 和風スープ	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	厚揚げの味噌かけ スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
14 土	スラッシュ野菜のソテー わかめのサラダ ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	クリームシチュー じゃが芋とナスのソテー カリフラワーのサラダ フリーツ(バナナ)	豚肉の香味炒め キャベツのソテー きんぴら ご飯 和風スープ	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	厚揚げの味噌かけ スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)
15 日	ハムと野菜のソテー キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	炒り豆腐 黒芋の煮ころかし 黒芋もやしの和え物 ご飯 味噌汁	中華丼 切干大根煮 なすのピリ辛和え 中華スープ	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	厚揚げの味噌かけ スナップエンドウのごま和え ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)	鶏肉の塩タレ炒め しょうゆラーメン なすの生薑あんかけ ほうれん草の和え物 フリーツ(黄桃缶)

\*おやつは任入れ等の事情により事前に表記しておりませんが、日替わりで提供しています。  
\*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。

