

# 2025年 3月 朝食メニュー

3品セット



日 月 火 水 木 金 土

1 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ  
豚肉と大根のごま煮  
マカロニのたまご味噌マヨ

カロリー 227 kcal  
蛋白質 7.5 g 脂質 14.2 g  
炭水化物 17.0 g 塩分 1.8 g

8 がんもどきの含め煮  
鶏のうま煮  
白菜の辛子柚子和え

2 クリームシチュー  
ふきと大根のスーフ煮  
れんこんサラダ

3 豚肉と野菜の生姜炒め  
蕪のそぼろ煮  
オクラとめかぶの三杯酢

4 納豆  
豚すき風煮物  
梅和えスパゲティ

5 麩と豚肉のチャンフルー  
野菜炒め  
オクラのさっぱりオリーブ

6 鶏肉と野菜の中華炒め  
あさりとひじきのあさり煮  
カボチャとレンコンのサラダ

7 納豆  
法蓮草と豆腐の玉子とし  
じゃがベーコンサラダ

9 豚肉としめじの生姜バター風味  
ナスとひき肉のトマト煮込み  
枝豆とコーンのサラダ

10 寄せ豆腐のうすあん  
麩の甘酢炒め  
青菜のわさび和え

11 納豆  
鶏肉とごぼうの味噌煮込み  
こんにゃくの中華和え

12 豚肉と野菜の生姜炒め  
白菜と竹輪の煮びたし  
コールスローサラダ

13 さつまいもと鶏肉のごま味噌絡め  
麩の野菜あんかけ  
ごぼうのめかぶ和え

14 納豆  
ネギ味噌炒め  
じゃが芋とツナのサラダ

15 豚バラのすき焼き煮  
さつまいも小松菜の煮物  
オクラのおかか和え梅風味

16 えびのスーフ炒め  
小松菜とベーコンのバター炒め  
切干大根の洋風サラダ

17 鶏ごぼう  
揚げナスの肉味噌からめ  
和風コールスロー

18 納豆  
牛肉とふきのしぐれ煮  
じゃがベーコンサラダ

19 豚肉とじゃがいもの味噌煮  
中華うま煮  
ゴボウのピリ辛サラダ

20 温泉玉子  
豚肉と大根のごま煮  
春雨の中華和え

21 納豆  
豚肉と白菜の中華風とろみ煮  
和風スパゲティ

22 豚肉と厚揚げの煮物  
春雨の五目炒め  
カリフラワーの甘酢漬

23 野菜とハムの卵炒め  
パスタのトマトカレー炒め  
オクラのさっぱりオリーブ

24 がんもと白菜の煮物  
ひじきと挽肉の炒め煮  
キャベツの漬物柚子風味

25 納豆  
鶏肉のすき焼き  
フロッコリーのツナマヨ和え

26 鶏団子の中華風  
春雨とツナのピリ辛炒め  
切干と法蓮草のおひたし

27 豚肉豆腐  
三色炒め煮  
若芽の柚子胡椒おろし和え

28 納豆  
鶏肉のネギ味噌炒め  
小松菜の辛子和え

29 寄せ豆腐のうすあん  
鶏と大根の味噌煮  
ピーマンと搾菜の中華和え

30 じゃが芋のネミグラス煮  
エノキのナポリタン風  
法蓮草とハムのマリネ

31 鶏ごぼう  
とうふのかに玉あんかけ  
蓮根とひじきのサラダ

カロリー 146 kcal  
蛋白質 5.2 g 脂質 5.6 g  
炭水化物 20.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 169 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 6.1 g  
炭水化物 17.9 g 塩分 1.7 g



# 2025年 3月 昼食メニュー

3品セット

日 月 火 水 木 金 土



**2** ヤンニョムチキン風  
(ぜんまい煮)  
竹輪とキャベツのバター醤油炒め  
カリフラワーのピクルス

**3** ちらし寿司  
筑前煮  
ナスの油炒め  
マカロニとアスパラのさっぱりサラダ

**4** 鶏肉と野菜の甘酢炒め  
キャベツとしらすの卵とじ  
小松菜のおひたし

**5** 赤魚の味噌煮  
(一夜漬(大根))  
五目豆腐煮  
玉ねぎと蒸し鶏のナムル

**6** ミックスカレー  
フレンチオムレツ  
ごぼうのごま酢和え

**7** ホイコーロー  
五目炒め煮  
菜の花のごま味噌和え

**1** ロールキャベツの白味噌仕立て  
(チンゲン菜とピーマンのソテー)  
蕪と鶏肉の煮物  
もずくとなめこの三杯酢

カロリー 139 kcal  
蛋白質 6.5 g 脂質 6.1 g  
炭水化物 14.5 g 塩分 1.6 g

**8** やわらかメンチカツ  
(野菜の三杯酢)  
具沢山きんぴら  
フロッキーのカニカママヨネース

カロリー 206 kcal  
蛋白質 11.4 g 脂質 9.5 g  
炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g  
**9** アジの幽庵焼  
(切昆布と竹の子の煮物)  
さつま芋と豚肉の揚煮  
バンバンジーサラダ

カロリー 335 kcal  
蛋白質 12.2 g 脂質 17.8 g  
炭水化物 32.3 g 塩分 3.4 g  
**10** 花野菜と鶏肉のバジル炒め  
キャベツとベーコンの煮浸し  
人参とコーンの和え物

カロリー 188 kcal  
蛋白質 11.9 g 脂質 9.2 g  
炭水化物 14.3 g 塩分 2.1 g  
**11** えびカツ  
(ミックスソテー)  
豚肉と小松菜の中華春雨煮  
マセドアンサラダ

カロリー 158 kcal  
蛋白質 14.2 g 脂質 4.6 g  
炭水化物 14.9 g 塩分 2.1 g  
**12** 鶏肉マスタード  
(法蓮草)  
野菜とハムの卵炒め  
オクラとツナの辛み和え

カロリー 295 kcal  
蛋白質 11.6 g 脂質 16.1 g  
炭水化物 25.7 g 塩分 2.4 g  
**13** サワラのごま焼  
(根菜と大豆の洋風煮)  
長崎ちゃんぽん野菜炒め  
菜の花の粒マスタード和え

カロリー 225 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 10.8 g  
炭水化物 18.5 g 塩分 1.9 g  
**14** 照焼ハンバーグ  
(人参グラッセ)  
千キンアラビアータ  
小松菜の辛子和え

カロリー 328 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 21.3 g  
炭水化物 24.4 g 塩分 2.3 g  
**15** 牛肉と厚揚げの甘辛煮  
ナスの挽肉炒め  
人参のごま味噌サラダ

カロリー 208 kcal  
蛋白質 17.0 g 脂質 6.4 g  
炭水化物 18.5 g 塩分 1.6 g  
**16** 鶏肉のきのこあん  
(たたきごぼう)  
ひじきの具だくさん煮  
キャベツとツナのナムル

カロリー 150 kcal  
蛋白質 9.9 g 脂質 7.3 g  
炭水化物 13.0 g 塩分 1.9 g  
**17** 肉じゃが  
きのこ玉ねぎの卵とじ  
切干と法蓮草のわさび醤油和え

カロリー 284 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 16.9 g  
炭水化物 22.9 g 塩分 1.4 g  
**18** キーマカレー  
フレンチオムレツ  
カリフラワーのピクルス

カロリー 218 kcal  
蛋白質 12.1 g 脂質 13.3 g  
炭水化物 12.0 g 塩分 1.7 g  
**19** 千キンのおろしトマトソース  
(青じそ pasta)  
法蓮草と豆腐のチャンフルー  
キャベツの白だし和え

カロリー 220 kcal  
蛋白質 17.8 g 脂質 11.1 g  
炭水化物 11.9 g 塩分 1.8 g  
**20** 豚キムチ  
蕪と野菜の煮物  
若芽の粒マスタードサラダ

カロリー 206 kcal  
蛋白質 10.7 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 19.8 g 塩分 1.7 g  
**21** 麻婆豆腐  
椎茸の中華玉子とじ  
揚げナスのみかぶ和え

カロリー 275 kcal  
蛋白質 10.0 g 脂質 18.3 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 2.1 g  
**22** フリのごま醤油焼  
(ぜんまいとコンニャクの炒め煮)  
白菜とミンチの中華炒め  
なめこおろし

カロリー 207 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 10.3 g  
炭水化物 16.2 g 塩分 1.9 g  
**23** 照焼チキン  
(小松菜とベーコンのバター炒め)  
フロッキーとハムのクリーム煮  
コーン入りマセドニアンサラダ

カロリー 184 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 16.6 g 塩分 1.7 g  
**24** まぐろカツ  
(フロッキー)  
豚肉と蓮根の生姜炒め  
白菜の梅しそマヨネース和え

カロリー 214 kcal  
蛋白質 11.6 g 脂質 10.3 g  
炭水化物 19.1 g 塩分 2.0 g  
**25** 中華丼  
蒸しシューマイ  
若芽ともやしの酢の物

カロリー 261 kcal  
蛋白質 13.9 g 脂質 15.3 g  
炭水化物 16.6 g 塩分 1.8 g  
**26** あぶらかれい味噌煮  
(花魁煮)  
白菜と豚肉の煮びたし  
ポテトサラダ

カロリー 206 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 11.8 g  
炭水化物 13.3 g 塩分 2.0 g  
**27** ハーフチキンソテー  
(人参とさつま揚げの金平)  
蕪のとほろ煮  
大豆とトマトのマリネサラダ

カロリー 211 kcal  
蛋白質 9.2 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 12.1 g 塩分 1.8 g  
**28** キャベツと豚肉の塩あんかけ  
ツナの玉子とじ  
マカロニサラダ

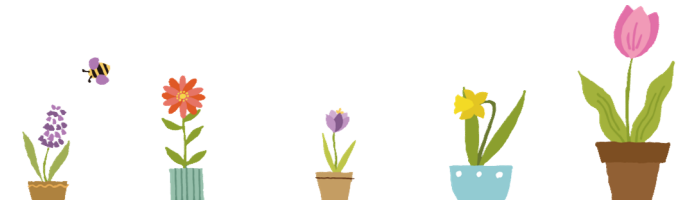
カロリー 199 kcal  
蛋白質 13.7 g 脂質 11.2 g  
炭水化物 10.0 g 塩分 1.8 g  
**29** 鶏団子のトマト煮  
さつま揚げと小松菜の煮浸し  
オクラとツナの辛み和え

カロリー 274 kcal  
蛋白質 12.6 g 脂質 14.6 g  
炭水化物 22.5 g 塩分 1.5 g  
**30** 根菜入りハンバーグ(かけだれ)  
(人参グラッセ)  
キャベツとベーコンの煮浸し  
カボチャとレンコンのサラダ

カロリー 263 kcal  
蛋白質 11.0 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 21.2 g 塩分 1.9 g  
**31** 豚肉と茄子の中華炒め  
大根とえのきのきんぴら  
蒸し鶏の醤油マヨネース

カロリー 231 kcal  
蛋白質 8.0 g 脂質 13.0 g  
炭水化物 21.1 g 塩分 2.1 g

カロリー 321 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 23.9 g  
炭水化物 14.6 g 塩分 2.0 g



# 2025年 3月 夕食メニュー

## 3品セット

日 月 火 水 木 金 土



- 2** **ハムカツ**  
(ツナあっさり煮)  
豚肉のチリソース炒め  
若芽ともやしの酢の物
- 3** **ホッケのごま焼**  
(竹の子と春雨の煮物)  
厚揚げときのこのおろし煮  
ハムとフロッコリーのマリネ
- 4** **オニオンソースハンバーグ**  
(赤ピーマンと玉ねぎのソテー)  
じゃが芋とコーンのコンソメ味  
ゴボウのピリ辛サラダ
- 5** **鶏肉のねぎ塩だれ**  
(インゲンソテー)  
フロッコリーとハムのクリーム煮  
南瓜サラダ
- 6** **八宝菜**  
枝豆入り麻婆なす  
明太春雨サラダ
- 7** **サワラの磯辺焼**  
(若芽としらすのおひたし)  
鶏肉ときのこのピリ辛炒め  
インゲンとツナのマスタード和え
- 8** **ポークチャップ**  
マカロニのコーンクリーム煮  
春雨とひじきのごま酢和え

カロリー 213 kcal  
 蛋白質 11.3 g 脂質 9.9 g  
 炭水化物 18.7 g 塩分 1.7 g

- 9** **鶏団子の照煮**  
れんこんと油揚げの煮物  
青梗菜のピーナッツ和え
- 10** **豚バラと根菜の白味噌煮**  
揚ナスの煮物  
フロッコリーのゴマ和え
- 11** **ロールキャベツのクリーム煮**  
(マカロニのバジル炒め)  
インゲンと豚肉のトマト炒め  
法蓮草と蒸し鶏のサラダ
- 12** **さば梅煮**  
(切干大根煮)  
豚バラもやし  
カボチャとベーコンのサラダ
- 13** **豚肉とコーンのペッパー丼**  
ナスの油炒め  
インゲンのごま和え
- 14** **白身フライ**  
(昆布の佃煮)  
豚肉ときくらげの卵炒め  
ハムと春雨のサラダ
- 15** **鶏肉と野菜の塩麹炒め**  
春雨のごま炒め  
若芽とパインの酢の物

- 16** **鯖の磯辺焼**  
(かりふらわーとウインナーのカレー煮)  
キャベツと豚肉の味噌炒め  
マカロニとパプリカのサラダ
- 17** **肉団子の甘酢煮**  
蓮根と豚肉の煮物  
オクラとめかぶの三杯酢
- 18** **ささみ大葉フライ**  
(高野豆腐の炒り煮)  
豚肉と白菜のトマト煮込み  
人参とぜんまいのナムル
- 19** **赤魚の生姜煮**  
(人参しりしり)  
豚肉と野菜のネギだれ炒め  
おくらのとろろ和え
- 20** **和風おろしハンバーグ**  
(千層菜ソテー)  
ごぼうとさつま揚げの炒り煮  
フロッコリーのサラダ
- 21** **鶏肉と蓮根の青のり炒め**  
味噌ジャガ煮  
小松菜の柚子和え
- 22** **生姜焼き**  
蕪と鶏肉の煮物  
ポテトマサラダ

- 23** **赤魚の甘辛タレ**  
(大根と椎茸の煮物)  
キャベツと高菜の炒め物  
青梗菜の中華和え
- 24** **ナスと鶏肉のしじ焼**  
春雨のごま炒め  
マリネサラダ
- 25** **マリの磯辺焼**  
(ピーマンソテー)  
豆腐と豚肉のとろみ炒め  
ひじきとごぼうのナムル
- 26** **鶏の酒蒸し香味ソース**  
(スパソテー)  
大根とウインナーの洋風煮  
能登産かぼちゃ芋のサラダ
- 27** **ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん**  
豚肉の柳川煮  
メンマの中華和え
- 28** **どんかつ**  
(オクラのペペロンチーノ)  
じゃが芋とコーンのコンソメ味  
人参と若芽の酢の物
- 29** **マリの照焼**  
(ふきと人参の甘露煮)  
鶏大豆  
青菜の山かけ

- 30** **鶏肉と蓮根の黒酢あん**  
イカと白菜の中華煮  
パンサンスー
- 31** **鯖のごま焼**  
(ひじきの具だくさん煮)  
えびのケチャップ炒め  
オクラとめかぶの三杯酢

カロリー 262 kcal  
 蛋白質 12.5 g 脂質 10.1 g  
 炭水化物 28.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 248 kcal  
 蛋白質 13.0 g 脂質 15.6 g  
 炭水化物 13.4 g 塩分 1.9 g

