いつきの里／ウィズ

令和７年3月献立表

●3月11日（火）彩班リクエスト
洋風鯛めし　チャウダー　かぼちゃサラダ　プリンアラモード

※写真はイメージになります。

「チャウダー」の語源は、「大鍋、煮込み」という意味のフランス語でショーディエールが元になったという説があります。シチューよりは具が小さくソースのとろみも少なく、また一般的にスープと呼ばれるものと比べると、具がたっぷり入っていて、ソースにとろみがついていることが多いことから、「スープとシチューの中間ぐらい」に位置する煮込み料理と言えます。

●旬の食材

たい　ひじき　わけぎ

みつば　春キャベツ　旬のかんきつ

	1(土)		2(日)	
朝食	ピザトースト（食パン　チーズ　ベーコン　玉ねぎ　ピーマン） シュガーパン コーヒー ■旬のかんきつ	エネルギー 504kcal	ご飯 みそ汁（油あげ　小松菜　玉ねぎ） 焼さば ちくわ きんとき煮豆 ヤクルト	エネルギー 472kcal
昼食	焼きうどんの目玉焼きのせ（うどん　卵　豚肉　キャベツ　玉ねぎ　にんじん） 春巻きと温野菜（ブロッコリー） フルーツヨーグルト（キウイ　いちご　黄桃　バナナ　ヨーグルト）	エネルギー 732kcal	ご飯 ■鶏肉のチーズ焼きと春キャベツのゆかり和え（キャベツ　ゆかり） かぶとえびの中華風煮（えび　かぶ　玉ねぎ　にんじん　グリンピース）	エネルギー 750kcal
夕食	ご飯 和風おろしハンバーグと温野菜（じゃがいも　にんじん） かぼちゃサラダ（ハム　かぼちゃ　きゅうり　玉ねぎ　パセリ）	エネルギー 775kcal	麦ご飯（米　押し麦） めかじきの照り焼きと温野菜（大根　いんげん） 肉豆腐（牛肉　豆腐　ごぼう　にんじん　干しいたけ　グリンピース）	エネルギー 711kcal

	3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)		9(日)	
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ねぎ） 明太子 かにかま 昆布佃煮 納豆	エネルギー 488kcal	テーブルロール あんパン ハムエッグと生野菜（レタス　トマト） コーヒー チーズ	エネルギー 471kcal	ご飯 赤だし（なめこ　玉ねぎ　わかめ） ソーセージ 高野煮 ハリハリ漬け ヤクルト	エネルギー 480kcal	テーブルロール ココアメロンパン ペンネソテー（ベンネ　ベーコン　ピーマン　玉ねぎ） 牛乳 ■旬のかんきつ	エネルギー 671kcal	ご飯 みそ汁（豆腐　白菜　にんじん　ねぎ） ごぼうのそぼろ煮（鶏肉　ごぼう　にんじん） じゃこ天 三色煮豆	エネルギー 503kcal	ツナロール（パン　ツナ　きゅうり） ジャムデニッシュ コーヒー パイン缶 ヨーグルト	エネルギー 707kcal	ご飯 赤だし（ふ　玉ねぎ　わかめ） 焼さば 野菜天 たくあん のり佃煮	エネルギー 517kcal
昼食	ご飯 豚肉のつけ焼きと生野菜（サニーレタス　赤玉ねぎ　大根） 糸こんにゃくの玉子とじ（干エビ　卵　糸こんにゃく　にんじん　グリンピース）	エネルギー 737kcal	■ひじきご飯（米　豚肉　ひじき　油あげ　にんじん　干しいたけ　グリンピース） さけの幽庵焼き 雷汁（豆腐　小松菜） ■酢みそ和え（いか　かまぼこ　わけぎ　ほうれん草）	エネルギー 612kcal	ご飯 豚肉の中華風蒸し（豚肉　玉ねぎ　ブロッコリー　チンゲン菜） 五目揚げとキャベツの炒め物（五目揚げ　キャベツ　にんじん　かいわれ）	エネルギー 744kcal	麦ご飯（米　押し麦） 沢煮わん（豚肉　たけのこ　にんじん　ごぼう　干しいたけ　ねぎ） さわらのごま焼き 大根きんぴら（ごま　大根　にんじん）	エネルギー 630kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜（ブロッコリー　かぼちゃ） かぶの梅肉和え（ちりめん　梅干し　かぶ　大根　きゅうり）	エネルギー 744kcal	肉そば（日本そば　牛肉　玉ねぎ　かまぼこ　ねぎ） 天ぷら（さつまいも　アスパラ） 五色なます（卵　大根　にんじん　きゅうり　きくらげ）	エネルギー 688kcal	麦ご飯（米　押し麦） 豚肉のしょうが焼きと生野菜（サニーレタス　赤玉ねぎ） 青菜のお浸し（ちりめん　小松菜　にんじん　もやし　ごま）	エネルギー 722kcal
夕食	■散らし寿司（米　えそ　卵　かまぼこ　ごぼう　にんじん　干しいたけ　みつば　紅しょうが） 青菜のなめたけ和え（小松菜　にんじん　しめじ　なめたけ） すまし汁（わかめ　てまりふ　ねぎ） ■ひなあられ	エネルギー 573kcal	ご飯 ホイコーロー（豚肉　もやし　キャベツ　にら） 切干大根のサラダ（切干大根　きゅうり　にんじん　ちりめん）	エネルギー 775kcal	ご飯 さばのカレーしょうゆ焼きと温野菜（ブロッコリー　さつまいも） かみかみサラダ（ごぼう　にんじん　さきいか　コーン　きゅうり　ごま）	エネルギー 745kcal	ご飯 鶏肉の酢煮（鶏肉　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　大根　卵　グリンピース） 海藻サラダ（ツナ　きゅうり　大根　サニーレタス　海藻ミックス）	エネルギー 749kcal	えびピラフ（えび　玉ねぎ　ミックスベジタブル） ラタトゥイユ（トマト　なす　パプリカ　にんじん　玉ねぎ） コーンスープ（コーンクリーム　牛乳）	エネルギー 635kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼きと温野菜（ブロッコリー　コーン） ほうれん草の白和え（豆腐　にんじん　ほうれん草　しめじ　ごま）	エネルギー 698kcal	ご飯 ポテトオムレツ（卵　合挽　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　グリンピース　ブロッコリー） ■春キャベツのごま和え（ごま　油あげ　春キャベツ　にんじん　もやし）	エネルギー 743kcal

	10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)		16(日)	
朝食	ごはん みそ汁（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ねぎ） かまぼこ 焼さけ 昆布佃煮	エネルギー 488kcal	テーブルロール メロンパン オムレツと温野菜（ブロッコリー） ミルクポトフ（牛乳　ウインナー　じゃがいも　キャベツ　玉ねぎ　にんじん） ジョア	エネルギー 649kcal	お茶漬け まぐろフレーク 厚焼き玉子 きんとき煮豆 ミルミル	エネルギー 468kcal	テーブルロール 黒糖ツイスト 野菜炒め（ハム　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　ピーマン） コーヒー ヨーグルト	エネルギー 664kcal	ご飯 みそ汁（油あげ　大根　にんじん　えのき　ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 かにかま たくあん ヤクルト	エネルギー 493kcal	テーブルロール クリームフラワー スクランブルエッグ（ミックスベジタブル） レモンティー チーズ	エネルギー 641kcal	ご飯 みそ汁（油あげ　キャベツ　にんじん） いわし佃煮 ごぼう天 白菜漬け 納豆	エネルギー 463kcal
昼食	ご飯 照り焼きチキンと生野菜（キャベツ　紫キャベツ） 金平ごぼう（ごま　ごぼう　にんじん　こんにゃく）	エネルギー 703kcal	彩班リクエスト		ご飯　鶏ガラスープ（卵　ねぎ） 牛肉のスタミナ炒め（牛肉　キャベツ　黄ピーマン） ちくわとカリフラワーの和え物（ちくわ　にんじん　カリフラワー）	エネルギー 736kcal	麦ご飯（米　押し麦） さばフライと生野菜（大根　水菜　赤ピーマン　わかめ） ポークビーンズ（豚肉　大豆　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　グリンピース）	エネルギー 736kcal	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ（玉ねぎ　にんじん　ピーマン　干しいたけ） もやしのごま和え（ちくわ　もやし　にんじん　みつば　ごま）	エネルギー 785kcal	チャーハン（卵　玉ねぎ　にんじん　ねぎ） 肉団子と温野菜（ブロッコリー） ザーサイとわかめのスープ（ザーサイ　わかめ　玉ねぎ　ねぎ　ごま）	エネルギー 598kcal	皿うどん（めん　豚肉　いか　えび　キャベツ　玉ねぎ　きくらげ　にんじん　かまぼこ　チンゲン菜） 盛りサラダ（卵　ハム　ミニトマト　レタス　ブロッコリー） バナナ　コーヒーゼリー	エネルギー 715kcal
夕食	ご飯 さばのしょうが煮とこんにゃくと里芋煮 酢の物（ごま　かにかま　きゅうり　わかめ）	エネルギー 694kcal	麦ご飯（米　押し麦） ■豚肉と春キャベツのバターじょうゆ炒め（豚肉　キャベツ　赤ねぎ　ピーマン） もやしのナムル（ごま　にんじん　もやし　きくらげ）	エネルギー 756kcal	ご飯 たらのもと焼きと温野菜（かぼちゃ　れんこん） 炒り豆腐（豆腐　鶏肉　干しいたけ　にんじん　たけのこ　グリンピース）	エネルギー 674kcal	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ（卵　鶏肉　にんじん　玉ねぎ　干しいたけ　ねぎ） ■ひじきサラダ（ツナ　ほうれん草　にんじん　きゅうり　レタス　ひじき）	エネルギー 657kcal	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと温野菜（にんじん　アスパラ） さつまいもの煮物（さつまいも　がんも　いんげん）	エネルギー 806kcal	ご飯 チキンバーグと温野菜（カリフラワー　ブロッコリー） ごぼうサラダ（ちりめん　ごぼう　大根　にんじん　かいわれ）	エネルギー 794kcal	ドライカレー（米　合挽肉　玉ねぎ　にんじん　ピーマン） チキンリングフライとフライドポテト ソフール	エネルギー 791kcal

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。