

さくらの里山科味便り

令和7年3月献立案内

第149号 令和7年2月15日発行 元気村グループ 社会福祉法人心の会 法人事務長 若山 加奈江
特別養護老人ホーム さくらの里山科 施設長：若山三千彦 調理主任：中川聡明 栄養士：石井里奈
住所：横須賀市太田和5-86-1 電話：046-857-6333 FAX:046-857-7799



3月の特別献立

啓蟄の山菜会席 5日(水)昼

花びら百合根と鯛の酒蒸しなど旬の春の訪れを感じて下さい。

春分の日祝膳 20日(木)昼

春の日にはフキや菜の花、ハマグリで春の到来をお祝いしましょう。

今月の旬魚 ニジマスの塩焼き 12日(水)昼

春のニジマスの味は最高です。普段召し上がる機会の少ない川魚ならではの風味をお楽しみ下さい。

ひな祭りご膳 3日(月)昼 チラシ寿司を中心としたご膳。

季節のお茶会 桜湯と桜餅 4日(火)おやつ

つくしの天ぷら ホーム近くの土手につくしが 生えたら、摘み取って料理します。

今月のお鍋 鮭の酒粕鍋 26日(水)昼

今月のパスタ 海老とブロッコリーのクリームパスタ 24日(月)昼

お勧め料理
蟹ご膳
18日(火)昼食

蟹ご飯、茹で蟹など、カニをふんだんに使った献立になります。



東北被災地支援フェア

11日(火)昼食

東北大震災が起きた3・11には、被災地から特産品を購入して、被災地の皆さんを支援します。福島ブランド米やタラフライ、笹蒲鉾、仙台麩等を食べて被災地を応援しましょう。



3月の参加型献立

お楽しみオープンサンド

28日(金)昼食

お好みに卵サラダや豚肉のプルコギ炒め、ハム、チーズ、トマトを乗せてお召し上がり下さい。



3月予定献立表

期 間：2025/3/1～2025/3/31

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食							ご飯 三色いなり煮 長芋ササガ 味噌汁(白菜・ニラ) アロエヨーグルト	
昼食							ご飯 ハマチの刺身 里芋のそぼろ煮 山吹漬け せんべい汁	
夕食							ご飯 豚肉の紅茶煮 青梗菜としらす和え 白花豆 味噌汁(トマト・カブ)	
3時							バウムクーヘン	
	2	3	4	5	6	7	8	
朝食	ご飯 鮭の照り煮 キャベツ海苔和え 味噌汁(トウモロコシ・玉葱) パイン&ヤルト	ご飯 鯛かつお煮 オクラの胡麻和え 味噌汁(豆腐・アサキ) マンゴー	ご飯 ミートボール煮 卵サラダ 味噌汁(わか菜・油揚げ) がらが強くするヨーグルト	ご飯 青梗菜とさつま揚げ炒め煮 卵の花 味噌汁(南瓜・アサキ) みかん&ヤルト	ご飯 サバの味噌煮 アスパラ辛子和え 清まし汁(白玉麩・長葱) フルーツカテル&ヤルト	ご飯 はんぺん煮 ほうれん草くるみ和え 味噌汁(トマト・アサキ) イチゴヨーグルト	ご飯 ブロッコリーとベーコン炒め煮 焼きたらこ 味噌汁(大根・長葱) 黄桃&ヤルト	
昼食	ご飯 鶏肉の黒酢あんかけ ひじきサラダ 蕪の即席漬け 味噌汁(エリンギ・カブ)	～ひな祭り御膳～ 桜ちらし寿司 桜饅頭の銀あんかけ ハマグリのお汁	月見そば じゃが芋とハムの炒め煮 キャベツしその実和え 抹茶ようかん	～啓蟄春野菜会席～ 山菜釜飯 鯛と花びら百合根の酒蒸 天ぷら セリの白和え 清まし汁(わか菜・油揚げ)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 蕪のふろふき 茄子のぬか漬け 清まし汁(なめこ・ミハ)	～入居～ ご飯 スズキの紫蘇香り焼き 白菜ともやしのゆかり和え ごま昆布佃煮 味噌汁(蕪・蕪の葉)	～ショートステイ～ 蟹ご飯 鯛の刺身 茹で蟹 白菜ともやしのゆかり和え 渡り蟹の味噌汁	バターロール 煮込みハンバーグ ミモザサラダ コーンスープ
夕食	ご飯 サバの塩焼き 根三つ葉と油揚げのお浸し 胡瓜とらっきょうの酢の物 清まし汁(花麩・長葱)	ご飯 牛肉と根菜のしぐれ煮 小松菜ピーナツ和え 昆布豆煮 味噌汁(オクラ・わか菜)	ご飯 赤魚粕漬け焼き 蕪の海老あんかけ 赤かっぱ漬け 味噌汁(渦巻き麩・長葱)	ご飯 干草焼き さつま芋と煮豆の甘煮 きゅうりの即席漬け 味噌汁(ホウレンソウ・玉葱)	ご飯 ブリの幽庵焼き 炊き合わせ 赤しば漬け 味噌汁(わか菜・カブ)	ご飯 筑前煮 小松菜の磯和え 桜漬 味噌汁(豆腐・カブ)	ご飯 炒り豆腐 青梗菜のお浸し 奈良漬 味噌汁(舞茸・アサキ)	
3時	シュークリーム	ひなあられ	～季節のお茶会～ 桜餅と桜湯	紅茶ケーキ	抹茶プリン	キットカット	みかんゼリー	
	9	10	11	12	13	14	15	
朝食	ご飯 鶏つくねと大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁(玉葱・さつま芋) 白桃&ヤルト	ご飯 サンマの生姜煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁(エリンギ・長葱) みかん&ヤルト	ご飯 ウインナー炒め煮 ほうれん草ごま和え 清まし汁(渦巻麩・ミハ) がらが強くするヨーグルト	ご飯 鶏やわらか煮 ごぼうサラダ 味噌汁(大根・アサキ) パイン&ヤルト	ご飯 茄子そぼろ煮 豆たっぶりサラダ 味噌汁(ふのり・長葱) バナナ	ご飯 高野豆腐含め煮 ブロッコリーわさび和え 味噌汁(わか菜・長葱) 白桃&ヤルト	ご飯 ニシンの甘露煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・わか菜) アロエヨーグルト	
昼食	ご飯 赤魚の煮付け 里芋のずんだ和え キャベツの即席漬け 清まし汁(花麩・カブ)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	～東北フェア～ 福島産米(里山のつぶ) たらフライ 笹かまぼこ 油麩と野菜の煮物 三陸わか菜味噌汁(塩蔵わか菜・長葱)	ご飯 ～ニジマス塩焼き～ 豆腐のキコあんかけ 蕪の柚子漬け しじみ赤だし	桜ごはん サケの西京焼き 南瓜の甘煮 白菜の味噌漬け 清まし汁(なめこ・ミハ)	ご飯 ～刺身舟盛り～ 炒りおから 大根しその実和え 味噌汁(トウモロコシ・おつゆ麩)	ご飯 キャベツと挽肉の重ね蒸し 新玉葱のサラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁(里芋・アサキ)	
夕食	ご飯 肉野菜炒め 胡瓜ともやしのツナ和え 三色豆 吉野汁	ご飯 かじき鮭の金山時焼き 青梗菜としらす和え 大根のぬか漬け 清まし汁(アサキ・ミハ)	ご飯 肉じゃが ひじきの和え物 白花豆煮 味噌汁(エリンギ・カブ)	ご飯 えびとホタテ塩炒め 蓮根サラダ あさり佃煮 味噌汁(小松菜・トマト)	ご飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーの明太サラダ 金時豆 味噌汁(庄内麩・アサキ)	ご飯 鶏肉の香草焼き 南瓜いとこ煮 野沢菜漬 清まし汁(油揚げ・アサキ)	ご飯 カレイのとろろ蒸し 白菜なめたけ和え のり佃煮 味噌汁(てまり麩・カブ)	
3時	いちご蒸しケーキ	今川焼き	ままだおる	ぼたぼた焼き	ミルクチョコレート	桜カステラ	レモンケーキ	

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 五目卵の花 インゲンの醤油マヨ和え 味噌汁(茄子・アサキ) 白桃&ヤルト	ご飯 鯛つみれ煮 湯葉と昆布の彩り 味噌汁(渦巻麩・アサキ) キウイフルーツ	ご飯 鯛の照り焼き とろろ 味噌汁(豆腐・長葱) がが強くなるヨーグルト	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 大根そぼろあんかけ 味噌汁(花麩・杓ウツ) 黄桃&ヤルト	ご飯 枝豆がんも煮 彩り春雨サラダ 味噌汁(おつゆ麩・アサキ) 白桃&ヤルト	ご飯 炒り卵 海藻サラダ 味噌汁(高野豆腐・水菜) ブルーベリーヨーグルト	ご飯 五目巾着の煮物 ほうれん草ソテー 味噌汁(庄内麩・長葱) フルーツカテル&ヤルト
昼食	牛丼 ほうれん草とコーンの塩炒め キャベツのレモン即席漬け 味噌汁(白玉麩・長葱)	～お楽しみ七色丼～ 七色丼 さつま芋の黄金煮 トマトと胡瓜の甘酢和え 清まし汁(大根・ミツハ)	～蟹御膳～ 蟹ご飯(炊き) 野菜かき揚げ 茹で蟹 わかめサラダ 渡り蟹の味噌汁	シーフードカレーライス 大根サラダ 福神漬 フルーチェ(メロン)	～春分の日 祝膳～ ご飯 鯛の塩焼き ふきの土佐煮 菜の花辛子和え ハマグリのお汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 蓮根ともやしのサラダ 青かっぱ漬 味噌汁(茄子・ミツハ)	ご飯 サワラの焼霜 青梗菜と桜えびの和え物 茄子の即席漬け 清まし汁(豆腐・ミツハ)
夕食	ご飯 アジの塩焼き 青菜の白和え 桜漬 味噌汁(玉葱・椎茸)	ご飯 具だくさん玉子焼き 里芋の柚子味噌煮 もずく酢 味噌汁(さつま芋・カワレ)	ご飯 豚肉の味噌炒め 蓮根たらこマヨ和え きゅうりのぬか漬け 清まし汁(シメジ・アサキ)	ご飯 鯛の菜種焼き ごぼうの金平 きゅうりのぬか漬け 味噌汁(蕪・蕪の葉)	ご飯 鶏肉の松風焼き 長芋とオクラの梅酢和え 赤かぶ漬 若竹汁(わか・筍)	ご飯 赤魚の照り焼き ちくわのごま和え 白菜の即席漬け 味噌汁(南瓜・アサキ)	ご飯 タラの田楽味噌だれ じゃがバター風粉ふき芋 大根の柚子漬け 清まし汁(トコロソバ・カワレ)
3時	コーヒート牛乳プリン	～お彼岸～ ぼたもち	黒糖ふ菓子	洋梨のタルト	あずきパイ	バナナクレープ	蒸しパン(黒糖)
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 魚肉ソーセージ炒め煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(蕪・蕪の葉) パイン&ヤルト	ご飯 ポイルウインナー キャベツのくるみ 味噌汁(わか・菜・エノキ) みかん&ヤルト	ご飯 ほうれん草ベーコンソテー インゲンおかか和え 味噌汁(オム麩・長葱) がが強くなるヨーグルト	ご飯 竹輪煮 小松菜和風サラダ 味噌汁(シメジ・長葱) 白桃&ヤルト	ご飯 鶏五目豆 青梗菜なめたけ和え 味噌汁(南瓜・あさつき) オレンジ	ご飯 サバの味噌煮 ひじきの煮物 味噌汁(オム麩・カワレ) フルーツカテル&ヤルト	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 白菜とコンビーフ炒め 味噌汁(アサキ・アサキ) アロエヨーグルト
昼食	ご飯 ランドリーチキン ワカメのポン酢和え しば漬 味噌汁(アサキ・アサキ)	～海老とアロココリ・クリーム・スタ～ ジャーマンポテト グリーンサラダ アップル&キャラットジュース	五目釜飯 擬製豆腐 白菜ときこの炒めもの 桜漬 清まし汁(わか・ミツハ)	ご飯 ～鯛の酒粕鍋～ 蕪の海老あんかけ 茄子の即席漬け	ご飯 ビーフシチュー シーフードサラダ カリフラワー明太和え ミルージュ	～オープンサンド～ 食パン 豚肉のブルコギ風炒め キャベツ/トマト タマゴサラダ パンプキンスープ	釜揚げしらす丼 さつま芋の黄金煮 キャベツの辛子和え 沢煮椀
夕食	ご飯 カレーの磯辺焼き 小松菜のとろろ和え 白花福豆 味噌汁(椎茸・カワレ)	ご飯 太刀魚のしそ香り焼き さつま揚げと里芋煮 おろし酢和え 味噌汁(トコロソバ・油揚げ)	ご飯 ぶた大根 オクラの胡麻和え しそ昆布佃煮 味噌汁(さつま芋・カワレ)	ご飯 赤魚の酒蒸し 南瓜の含め煮 沢庵漬 清まし汁(トコロソバ・カワレ)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根ツナサラダ うぐいす豆 味噌汁(花麩・ミツハ)	ご飯 帆立のオイスター炒め ほうれん草とコーンの和え 蕪の即席漬け 清まし汁(素麺・長葱)	ご飯 肉豆腐 杓ウツと春菊のゴマ和え 赤かっぱ漬 清まし汁(梅干・ミツハ)
3時	焼きプリンタルト	いちごムース	チョコバウム	豆乳フランクゼ	ががタード 紅葉饅頭	ウエハース(バニラ)	こしあん饅頭
	30	31					
朝食	ご飯 サンマの生姜煮 カリフラワーのツナ和え 味噌汁(茄子・油揚げ) 黄桃&ヤルト	ご飯 がんもの煮物 明太子 味噌汁(わか・エノキ) 白桃&ヤルト					
昼食	ご飯 イワシの南蛮漬け ふろふき大根 きゅうりの即席漬け 味噌汁(渦巻き麩・アサキ)	ご飯 サーモンの刺身 若竹煮 大根のぬか漬け 味噌汁(花麩・カワレ)					
夕食	菜飯 鶏肉の西京焼き ひじきの白和え 金時豆 清まし汁(茄子・長葱)	ご飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ オクラの湯葉和え 清まし汁(キャベツ・高野豆腐)					
3時	甘酒	ソフトサラダせんべい					