

〈週間献立表〉
ソナーレ浜田山

2026年3月1日～3月8日

季節の行事～桃の節句～

3月3日のひな祭り（桃の節句）は女の子の健やかな成長と幸福を願う行事です。
ひし餅は緑（健康）、白（清浄）、桃（魔除け）で生命力を象徴します。
また、はまぐりのお吸い物は対の貝殻がぴったり合うことから良縁への願いが込められた縁起の良い一品です。



	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝食	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
朝食	アジのカレー焼き 切り干大根の煮物 花野菜のオーロラソース和え 御飯 清まし汁 果物	親子丼 青菜と油揚げの煮浸し 切り干し大根の柚子あえ 味噌汁 果物	五目ちらし寿司 車麩と根菜の炊き合わせ オクラとみょうがの和え物 清まし汁 果物	三崎港直送鮪 を楽しむ	あんかけ焼きそば ギョウザ ナムル 果物	豚肉のオイスター炒め 切り昆布の煮物 春菊のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	フライ盛合せ 筍と車麩の炊き合わせ ナスの浅漬け 御飯 味噌汁 果物	サケのレモン蒸し 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン		いちごマフィン	チョコムース	どら焼き	フルーチェ
夕食	豚肉のコク旨炒め 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりの塩昆布和え 御飯 清まし汁	タラの和風ムニエル 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻味噌炒め さつま芋と林檎の甘煮 白菜のしらす和え 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き 五目煮豆 ハムともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のタルタル焼き 南瓜のほっこり煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	アカウオの生姜煮 金平牛蒡 枝豆の和え物 御飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 さつま揚げと青菜の炒め物 セロリの酢味噌かけ ゆかり御飯 清まし汁	鶏肉のネギソースかけ ほうれん草と茸の煮浸し 大根の梅肉和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1732 タンパク:73.5 脂質:53.5 食塩相当量:10	エネルギー:1541 タンパク:75.8 脂質:41 食塩相当量:8.1	エネルギー:1520 タンパク:56.5 脂質:31.5 食塩相当量:7.4	エネルギー:1484 タンパク:63.6 脂質:35.2 食塩相当量:8.9	エネルギー:1629 タンパク:70.8 脂質:55.4 食塩相当量:9.8	エネルギー:1720 タンパク:72.9 脂質:55.5 食塩相当量:8.7	エネルギー:1691 タンパク:72.9 脂質:45 食塩相当量:9.7	エネルギー:1528 タンパク:72.2 脂質:31.9 食塩相当量:9.1

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年3月9日～3月16日

季節の食材～新たまねぎ～



日本で流通している主な玉葱は「黄」「白」「赤」の3種類です。
旬を迎える「新たまねぎ」は収穫したばかりの白たまねぎのことを言い水分を多く含んでおり、
柔らかく甘いのが特徴です。また、血糖値や血圧を下げ、動脈硬化を予防する働きもあります。

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)	3月16日(月)
朝 和 食	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	中華あんかけ卵とじ丼 春巻き もやしの中華和え 中華スープ 果物	カレイの煮付け 厚揚げの塩炒め きゅうりとトマトのゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	 黒豚と海老の 中華ランチ	きつねうどん はんぺんの磯焼き ほうれん草と人参のお浸し 果物	豚肉の胡麻炒め 里芋の煮物 白滝の和え物 御飯 味噌汁 果物	アジフライ 彩り野菜つみれの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん もやしと韭の和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物
おやつ	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	いちごムース	ショコラマフィン	バニラムース	ふわふわワッフル
夕食	サワラの照り焼き 茄子の揚げ浸し かぶの甘酢和え 御飯 味噌汁	牛すき煮風 切り干大根の炒め煮 オクラとなめ茸の和え物 御飯 味噌汁	サバの味噌煮 青梗菜としめじの炒め物 卵豆腐 御飯 清まし汁	鶏肉のトマト煮 いんげんと茸のソテー カラフル野菜マリネ 御飯 スープ	白身魚の柚庵焼き 旬菜のスープ煮 キャベツのしらす和え わかめ御飯 清まし汁	デミグラスソースハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 海藻サラダ 御飯 スープ	鶏肉のやわらか煮 切り昆布の炒め物 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 魚河岸揚げと野菜の含め煮 小松菜の香味かけ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1530 タンパク:70.5 脂質:35.2 食塩相当量:8.3	エネルギー:1702 タンパク:77.5 脂質:47 食塩相当量:8.3	エネルギー:1611 タンパク:77.1 脂質:42.9 食塩相当量:10.8	エネルギー:1507 タンパク:68.1 脂質:34.3 食塩相当量:9.9	エネルギー:1564 タンパク:66.8 脂質:42.1 食塩相当量:9.8	エネルギー:1658 タンパク:70.6 脂質:46.4 食塩相当量:8.8	エネルギー:1602 タンパク:75.4 脂質:41.2 食塩相当量:13.4	エネルギー:1582 タンパク:73.2 脂質:43.4 食塩相当量:8.3

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2026年3月17日～3月24日

春キャベツ

3月頃から春キャベツが旬を迎えます。春キャベツは柔らかく、甘みがあることが大きな特徴でサラダや即席漬けにすると美味しさが引き立ちます。キャベツに含まれるビタミンUは胃潰瘍の予防に効果があります。



	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)
朝食	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 青菜の白和え 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	アカウオの煮付け じゃが芋の細切り炒め イカと玉葱の酢味噌和え 御飯 味噌汁 果物	春の三浦半島 寿司食べ放題	ほうれん草とウインナーのクリームパスタ ナゲット ミモザサラダ スープ 果物	鶏肉のさっぱり煮 ビーフン炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 餃子 三色中華和え 御飯 中華スープ 果物	クリームコロッケ コンソメポテト 花野菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	照り焼き丼 豆腐のカニあんかけ キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	サバの文化干し ナスといんげんの炒め物 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	抹茶ゼリー		バナナムース	ぼたもち	南瓜プリン	薄皮まんじゅう	ようかん	たいやき
夕食	肉団子の酢豚風 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サバの野菜あんかけ 五目豆 茄子の和え物 御飯 味噌汁	豚肉と大根の味噌煮 焼き豆腐の胡麻炒め キャベツのゆかり和え 御飯 清まし汁	サワラの山椒焼き さつま芋の甘煮 小松菜のとろろ昆布和え 御飯 味噌汁	白身魚の煮付け ひき肉と蓮根の炒め物 ナスの甘酢和え 菜飯 清まし汁	牛肉と筍の炒め物 かぼちゃの甘辛煮 人参サラダ 御飯 味噌汁	タラの煮付け こんにやくのピリ辛炒め 胡瓜とイカの酢の物 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁
	エネルギー:1616 タンパク:67.1 脂質:46.5 食塩相当量:6.6	エネルギー:1637 タンパク:73.7 脂質:52.3 食塩相当量:7.9	エネルギー:1590 タンパク:79 脂質:53.4 食塩相当量:11.6	エネルギー:1638 タンパク:69.9 脂質:35.5 食塩相当量:7.2	エネルギー:1626 タンパク:55.4 脂質:49 食塩相当量:8.3	エネルギー:1732 タンパク:57.1 脂質:52.8 食塩相当量:9.1	エネルギー:1674 タンパク:82.6 脂質:35.9 食塩相当量:9.5	エネルギー:1542 タンパク:71.4 脂質:47.3 食塩相当量:7.9

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2026年3月25日～3月31日

「薇」～春の食材～

タイトルの漢字「薇」は「ぜんまい」と読みます。薔薇（ばら）に含まれる漢字でよく知られます。4月から旬を迎えるぜんまいは新芽の柔らかい状態のものを採り食べています。食物繊維が豊富なので、腸内環境の改善に役立つ食材です。



	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
朝食	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンプルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	春の里山より 美味探訪	カレーうどん つみれの炊き合わせ ザーサイ和え 果物	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 春菊の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物	蒸し鶏の香味ソース 高野豆腐の炊き合わせ オクラの柚子和え 御飯 味噌汁 果物	サケフライ ひじきの煮物 カリフラワーの辛し和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ビーンズサラダ ピクルス スープ 果物	白身魚の煮付け ピーマンのおかか炒め きゅうりの和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ストロベリーゼリー	カステラ	チョコムース	上用饅頭	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル	コーヒーゼリー
夕食	アカウオの酒蒸し 大根のそぼろあん もやしの酢味噌かけ 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌焼き がんもの含め煮 海草サラダ 御飯 清まし汁	黄金カレイの照り煮 キャベツとひき肉の胡麻炒め 胡瓜とツナのマヨ和え 麦御飯 味噌汁	ブリ大根 金平牛蒡 とろろ芋 御飯 味噌汁	豚肉と豆腐の旨煮 じゃが芋の細切り炒め もやしときゅうりの和風胡麻和え 御飯 味噌汁	サバの胡麻照り焼き 冬瓜とイカの煮物 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き アスパラのソテー トマトのマリネ 御飯 スープ

エネルギー:1530	タンパク:61.8	エネルギー:1584	タンパク:76.9	エネルギー:1681	タンパク:72.4	エネルギー:1578	タンパク:74.8	エネルギー:1748	タンパク:75.7	エネルギー:1704	タンパク:76	エネルギー:1548	タンパク:65.1
脂質:32.3	食塩相当量:7.2	脂質:48.2	食塩相当量:11.3	脂質:52.1	食塩相当量:9.1	脂質:39	食塩相当量:8.1	脂質:47.2	食塩相当量:10.8	脂質:50.6	食塩相当量:7.8	脂質:43.1	食塩相当量:8.5

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。