

# 土支田デイサービスセンター 3月献立表

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
屋食 3時	都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。			散らし寿司 清汁 肉じゃが 菜の花の辛子和え 桃ゼリー エネルギー 490kcal	散らし寿司 清汁 里芋と豚肉の味噌煮 キャベツのゆかり和え きんつば エネルギー 480kcal	散らし寿司 清汁 若竹煮 インゲンのピーナツ和え 甘納豆 甘酒 エネルギー 507kcal
	5	6	7	8	9	10
屋食	豚丼 味噌汁 かぼちゃのミルク煮 フルーツ 	ご飯 清汁 鯖の塩焼き 春野菜の煮物 菜の花サラダ 漬物	煮込みうどん 卵焼き ほうれん草柚香和え フルーツ	ご飯 スープ 麻婆茄子 カリフラワーの蟹あんかけ マカロニサラダ フルーツ	挽肉カレー スープ 野菜たっぷりサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏のマヨネーズ焼き 大根の蟹あんかけ 人参サラダ 漬物
3時	ケーキ エネルギー 589kcal 12	ケーキ エネルギー 655kcal 13	ケーキ エネルギー 580kcal 14	りんごケーキ エネルギー 586kcal 15	豆乳くずもち エネルギー 602kcal 16	たい焼き エネルギー 588kcal 17
屋食	ご飯 味噌汁 コロケ 茄子の味噌炒め ミモザサラダ 漬物	ご飯 スープ 豚肉と白菜のオイマヨ炒め ビーフソテー 華風和え フルーツ	ご飯 味噌汁 アジフライ 高野豆腐の煮物 花野菜サラダ 漬物	そばろ丼 味噌汁 豆腐とエビのくず煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ じゃが芋金平 カリフラワーの甘酢 漬物	山菜そば サンマの竜田揚げ さつま芋サラダ フルーツ
3時	水ようかん エネルギー 593kcal 19	いちごムース エネルギー 641kcal 20	黒糖ゼリー エネルギー 558kcal 21	バームクーヘン エネルギー 618kcal 22	どら焼き エネルギー 492kcal 23	ミルクプリン エネルギー 544kcal 24
屋食	ご飯 スープ おろしハンバーグ 里芋の胡麻煮 スパゲティサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 炒り豆腐 ほうれん草土佐和え 漬物	エビピラフ(備蓄品) ロールキャベツ 蒸し鶏のぼんず醤油和え フルーツ 	ご飯 味噌汁 サーモンフライ ひじき煮 山吹和え 漬物	ちゃんぼん 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 里芋の含め煮 ひじきサラダ フルーツ
3時	バナナパフェ エネルギー 568kcal 26	あんみつ エネルギー 586kcal 27	おはぎ エネルギー 490kcal 28	コーヒーゼリー エネルギー 560kcal 29	エクレア エネルギー 500kcal 30	チョコパン エネルギー 502kcal 31
屋食	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 山芋の梅和え 漬物	麻婆豆腐丼 春雨スープ そら豆と卵の炒め物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉とナスのトマト煮 大根の煮物 温野菜サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 太刀魚の塩焼き さつま揚げのピリ辛煮 もやしのドレッシング和え フルーツ	かき揚げ丼 かき卵汁 切干大根のマリネ 三食煮豆	ご飯 クリームシチュー がんもの煮物 フルーツポンチ
3時	ロールケーキ エネルギー 540kcal	カルピスゼリー エネルギー 507kcal	抹茶の日 エネルギー 583kcal	フルーツチェ(ビーチ) エネルギー 523kcal	黒糖フークレ エネルギー 631kcal	選択おやつ エネルギー 563kcal