

# 3月 献立表 光が丘デイサービスセンター

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろあん 酢の物 煮豆 I総計 - 508kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.7g 塩分 2.7g 黒糖羹 58kcal	<b>2</b> ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 車麩の煮物 小松菜の胡麻和え フルーツ I総計 - 562kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.4g 塩分 2.4g ミルク風くずもち 87kcal	<b>3 ひなまつり</b> 散らし寿司 すまし汁 茶碗蒸し 菜の花の辛子和え フルーツ I総計 - 409kcal 蛋白質 14.7g 脂質 4.7g 塩分 2.8g 桜餅 84kcal	<b>4</b> ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 五目豆煮 白菜のゆかり和え フルーツ I総計 - 510kcal 蛋白質 24.0g 脂質 12.0g 塩分 2.6g 味噌まんじゅう 61kcal	<b>5</b> ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 大根の煮物 レタスサラダ 煮豆 I総計 - 511kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.5g 塩分 2.9g パウムクーヘン 100kcal
	<b>7</b> ご飯 味噌汁 かわいいのタルタル焼き キャベツのマスタードソテー 海藻サラダ 煮豆 I総計 - 508kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.8g 塩分 2.9g ヨーグルトケーキ 70kcal	<b>8</b> ご飯 コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース 金平蓮根 マカロニサラダ フルーツ I総計 - 610kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.4g 塩分 3.1g じゃがいも 99kcal	<b>9</b> ご飯 コンソメスープ ほきのムニエル ポテトのトマト煮 ブロッコリーサラダ フルーツ I総計 - 531kcal 蛋白質 20.0g 脂質 9.6g 塩分 2.3g カステラ 86kcal	<b>10</b> ご飯 味噌汁 鶏肉の菜種焼き がんもの煮物 かぶら漬け フルーツ I総計 - 548kcal 蛋白質 26.0g 脂質 16.8g 塩分 2.6g ロールケーキ 129kcal	<b>11</b> ご飯 コンソメスープ 鱈のクリームソースかけ 切干大根の煮物 ハムサラダ フルーツ I総計 - 492kcal 蛋白質 23.4g 脂質 8.6g 塩分 3.2g レモンケーキ 114kcal
<b>14</b> ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 シューマイ 春雨サラダ フルーツ I総計 - 630kcal 蛋白質 22.8g 脂質 22.7g 塩分 3.4g ケーキ 55kcal	<b>15 リクエストメニュー</b> ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け さつま揚げの炒め物 小松菜の和え物 フルーツ I総計 - 472kcal 蛋白質 22.1g 脂質 8.9g 塩分 2.8g おやつセレクト 88kcal	<b>16</b> ご飯 味噌汁 鶏肉の照焼き 心きの煮物 胡瓜と若芽の酢の物 フルーツ I総計 - 445kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.3g 塩分 2.4g 炭酸まんじゅう 63kcal	<b>17</b> ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げのおろしかけ キャベツの炒め物 カリフラワーサラダ 煮豆 I総計 - 472kcal 蛋白質 23.6g 脂質 7.5g 塩分 3.2g ゼリー 63kcal	<b>18</b> ご飯 中華スープ 八宝菜 ピーファンソテー 大根の中華和え フルーツ I総計 - 539kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.9g 塩分 2.9g 喫茶ケーキ 111kcal	<b>19</b> ご飯 味噌汁 鱈の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツのなめたけ和え フルーツ I総計 - 509kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.8g 塩分 3.2g コーヒーゼリー 71kcal
<b>21</b> わかめごはん 味噌汁 鱈の照り焼き 厚揚げと筍の煮物 菜の花のお浸し フルーツ I総計 - 508kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.1g 塩分 2.8g フルーチェ 56kcal	<b>22</b> ご飯 すまし汁 豚肉の味噌煮込み 竹輪の甘辛炒め 南瓜サラダ フルーツ I総計 - 561kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.8g 塩分 2.3g 喫茶ケーキ 111kcal	<b>23</b> ご飯 味噌汁 鯖の生姜煮 里芋の煮物 小松菜ときのこの和え物 煮豆 I総計 - 549kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.3g 塩分 2.9g お楽しみおやつ 121kcal	<b>24 郷土汁(香川県)</b> しっぽくうどん 厚焼き卵 ほうれん草の胡麻和え フルーツ I総計 - 535kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.2g 塩分 2.9g ようかんロール 86kcal	<b>25</b> ご飯 豚汁 ほっけの梅風味焼き ほうれん草炒め ポテトサラダ 漬物 I総計 - 555kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17.5g 塩分 3.2g ゼリー 68kcal	<b>26</b> ご飯 味噌汁 鶏肉の薬味焼き さつま芋と昆布の煮物 隠元のサラダ フルーツ I総計 - 506kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.9g 塩分 2.3g 人形焼き 84kcal
<b>28</b> キーマカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け フルーツ I総計 - 524kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.0g 塩分 2.6g 黒糖饅頭 90kcal	<b>29</b> ゆかりごはん 味噌汁 干草焼卵 若竹煮 小松菜のお浸し フルーツ I総計 - 491kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.4g 塩分 3.6g あんパン 103kcal	<b>30</b> ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 厚揚げ炒め 白菜のピーナッツ和え フルーツ I総計 - 543kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.5g 塩分 2.9g 水ようかん 76kcal	<b>31</b> ご飯 味噌汁 かわいいのバター醤油焼き ぜんまい煮付け キャベツの甘酢和え フルーツ I総計 - 451kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.2g 塩分 3.0g おやつセレクト 106kcal		

献立は発注等の都合により、変更する事があります。