



土支田デイサービスセンター3月献立表



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
屋 食	散らし寿司 清汁 なすそぼろ煮 かぼちゃのミルク煮	散らし寿司 清汁 春野菜の煮物 小松菜の和え物	カレーうどん 卵焼き キャベツとワカメの和え物 フルーツ	ご飯 スープ 回鍋肉 カリフラワーの蟹あんかけ マカロニサラダ 漬物	たらこライス ロールキャベツ 蒸し鶏のぼんず醤油和え さつま芋サラダ	ご飯 味噌汁 鶏のマヨネーズ焼き 大根と竹輪の煮物 人参サラダ 漬物
3 時	たいやき エネルギー 541kcal	桜餅 エネルギー 500kcal	ミルクかん エネルギー 603kcal	ぶどうゼリー エネルギー 575kcal	おしるこ エネルギー 555kcal	抹茶あずきゼリー エネルギー 559kcal
	9	10	11	12	13	14
屋 食	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 山芋の梅和え フルーツ	ご飯 スープ 豚肉と白菜のオイマヨ炒め ピーマンソテー 華風和え フルーツ	ご飯 清汁 味噌とんかつ 高野豆腐の煮物 花野菜サラダ 漬物	中華丼 スープ トマトと卵の塩炒め 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	ちゃんぽん 餃子 白菜柚香和え フルーツ
3 時	黒糖フークレ エネルギー 571kcal	豆乳くずもち エネルギー 497kcal	水ようかん エネルギー 530kcal	ケーキ エネルギー 585kcal	ケーキ エネルギー 552kcal	ケーキ エネルギー 609kcal
	16	17	18	19	20	21
屋 食	ご飯 スープ 豆腐ハンバーグ 里芋の胡麻煮 スパゲティサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 サーモンフライ ひじき煮 ほうれん草ピーナッツ和え 漬物	ご飯 かき卵汁 鯖の西京焼き 炒り豆腐 カリフラワーのゆかり和え フルーツ	ハヤシライス かぼちゃのスープ(備蓄品) 野菜たっぷりサラダ フルーツポンチ	卵とじうどん じゃが芋の煮物 キャベツの即席漬け フルーツ	ご飯 味噌汁 鯖の南蛮漬け 里芋の含め煮 ほうれん草の煮浸し 漬物
3 時	バナナヨーグルト エネルギー 485kcal	抹茶の日 エネルギー 595kcal	ドーナツ エネルギー 580kcal	プリン エネルギー 585kcal	黒糖ゼリー エネルギー 589kcal	いちごババロア エネルギー 522kcal
	23	24	25	26	27	28
屋 食	ご飯 豚汁 かぼちゃコロツケ 茄子の味噌炒め ミモザサラダ 漬物	麻婆豆腐丼 スープ そら豆と卵の炒め物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の粕漬け焼き ツナじゃが 菜の花の辛子和え 漬物	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 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	ご飯 クリームシチュー きのこインゲンソテー 海老とブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 鱈の磯辺焼き 切干大根のマリネ 三色煮豆 漬物
3 時	あんみつ エネルギー 597kcal	フルーツチェ(ピーチ) エネルギー 551kcal	バウンドケーキ エネルギー 596kcal	黒胡麻プリン エネルギー 464kcal	バナナパフェ エネルギー 551kcal	バームクーヘン エネルギー 569kcal
	30	31	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。			
屋 食	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 大根の煮物 キャベツのくるみ和え フルーツ	ご飯 清汁 鯖の塩焼き 里芋と豚肉の味噌煮 菜の花サラダ 漬物				
3 時	煎餅 エネルギー 515kcal	選択おやつ エネルギー 590kcal				