



土支田デイサービスセンター-3月献立表



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	散らし寿司 清汁 鶏ごぼう炒め 春菊の白和え フルーツ	散らし寿司 清汁 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 フルーツ	散らし寿司 清汁 春野菜の煮物 菜の花ピーナッツ和え フルーツ	キャロットライス ロールキャベツ オムレツ 南瓜サラダ 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	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	ひなあられ) エネルギー 518kcal	ひなあられ) エネルギー 528kcal	ひなあられ) エネルギー 504kcal	いちごババロア) エネルギー 524kcal	ぶどうゼリー エネルギー 598kcal	フルーツチェ (いちご) エネルギー 580kcal
8		9	10	11	12	13
昼食	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 高野豆腐の煮物 オクラのゆかり和え フルーツ	ご飯 スープ 豚肉と白菜のオイマヨ炒め ビーフンソテー 華風和え フルーツ	ご飯 とうもろこしのスープ(備蓄品) 鶏肉のチーズ焼き きのこソテー 温野菜サラダ 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 鯖の野菜あんかけ じゃが芋金平 カリフラワーの甘酢 漬物	山菜そば 冬瓜の煮物 胡瓜の酢の物 フルーツ
3時	ピーナッツパン エネルギー 523kcal	豆乳くずもち エネルギー 532kcal	水ようかん エネルギー 554kcal	ケーキ エネルギー 558kcal	ケーキ エネルギー 585kcal	ケーキ エネルギー 549kcal
15		16	17	18	19	20
昼食	ご飯 スープ 鶏肉の甘酢炒め 大根の鶏そぼろ炒め もやしの胡麻和え フルーツ	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 ブリの西京焼き 炒り豆腐 カリフラワーのゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き さつま揚げのピリ辛煮 もやしのドレッシング和え 漬物	卵とじうどん さつま芋の煮物 キャベツの即席漬け フルーツ	豚丼 味噌汁 がんもみぞれ煮 海草サラダ
3時	もみじまんじゅう エネルギー 544kcal	バームクーヘン エネルギー 596kcal	抹茶ババロア エネルギー 567kcal	黒胡麻プリン エネルギー 561kcal	黒糖ゼリー エネルギー 604kcal	たいやき エネルギー 551kcal
22		23	24	25	26	27
昼食	チキンカレー とうもろこしのスープ(備蓄品) 野菜たっぷりサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の粕漬焼き ツナじゃが 菜の花の辛子和え フルーツ	かき揚げ丼 味噌汁 さつま芋の煮物 りんご缶	ご飯 千切り野菜スープ 魚のタルタル焼き いんげんソテー ミモザサラダ 漬物	ご飯 スープ 家常豆腐 餃子 もやしとにらの梅肉ナムル フルーツ	ご飯 味噌汁 鱈の磯辺焼き 茄子のなべしぎ風 切干大根のマリネ 漬物
3時	杏仁豆腐 エネルギー 586kcal	黒胡麻汁粉 エネルギー 534kcal	コーヒーゼリー エネルギー 522kcal	豆乳プリン エネルギー 534kcal	フルーツチェ (ピーチ) エネルギー 524kcal	クリームパン エネルギー 538kcal
29		30	31	<p>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。</p>		
昼食	ご飯 清汁 鯖の香味味噌焼き 大根旨煮 ほうれん草おかか和え 漬物	ご飯 きのこ汁 鶏の生姜焼き きんぴらごぼう さつま芋サラダ 漬物	麻婆豆腐丼 スープ そら豆と卵の炒め物 フルーツ			
3時	煎餅 エネルギー 563kcal	あんみつ エネルギー 510kcal	選択おやつ エネルギー 596kcal			