

# 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補給 - 501kcal 蛋白質 23.9g 脂質 8.7g 塩分 2.6g チョコパン 102kcal	<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補給 - 555kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.3g 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補給 - 413kcal 蛋白質 14.9g 脂質 5.0g 塩分 2.7g 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補給 - 510kcal 蛋白質 24.0g 脂質 12.0g 塩分 2.7g 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補給 - 561kcal 蛋白質 19.3g 脂質 18.0g 塩分 3.0g ハウムクーヘン 100kcal	<b>6</b> ご飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 シューマイ 春雨サラダ フルーツ I補給 - 620kcal 蛋白質 22.9g 脂質 21.3g 塩分 3.4g 蒸しパン 112kcal
<b>8</b> ご飯 味噌汁 鶏肉の照焼き ふきの煮物 胡瓜と若芽の酢の物 フルーツ I補給 - 453kcal 蛋白質 22.0g 脂質 8.0g 塩分 2.6g どら焼き 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 フロッコリーサラダ フルーツ I補給 - 522kcal 蛋白質 20.0g 脂質 9.4g 塩分 2.3g マフィン 132kcal	<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補給 - 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 鮭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補給 - 529kcal 蛋白質 26.0g 脂質 11.3g 塩分 3.2g お煎餅 70kcal	<b>12</b> ご飯 中華スープ 豚肉とピーマンの炒め物 春雨の中華炒め 青菜の中華和え フルーツ I補給 - 569kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.9g 塩分 2.7g あんぱん 115kcal	<b>13</b> ご飯 味噌汁 白身魚のフリッター風 キャベツのマスタードソテー 海藻サラダ 煮豆 I補給 - 559kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.0g 塩分 2.7g おやつセレクト 88kcal
<b>15</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補給 - 485kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.3g 塩分 2.9g 喫茶ケーキ 111kcal	<b>16</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補給 - 628kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.8g 塩分 3.3g 炭酸まんじゅう 63kcal	<b>17</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補給 - 549kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.4g 塩分 2.9g ゼリー 63kcal	<b>18</b> ご飯 中華スープ 八宝菜 ビーフンソテー 大根の中華和え フルーツ I補給 - 541kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.9g 塩分 2.9g キャラメルバウム 91kcal	<b>19</b> ご飯 味噌汁 鯖の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツのなめたけ和え フルーツ I補給 - 509kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.8g 塩分 3.2g 喫茶ケーキ 111kcal	<b>20</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補給 - 561kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.8g 塩分 2.3g ケーキ 106kcal
<b>22</b> あんかけうどん 厚焼き卵 ほうれん草の胡麻和え フルーツ I補給 - 478kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.6g 塩分 3.0g 紅茶ケーキ 78kcal	<b>23</b> ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げのおろしがけ キャベツの炒め物 カリフラワーサラダ 煮豆 I補給 - 476kcal 蛋白質 24.0g 脂質 7.7g 塩分 3.3g お楽しみおやつ 121kcal	<b>24</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補給 - 547kcal 蛋白質 17.2g 脂質 19.2g 塩分 2.4g ようかんロール 88kcal	<b>25</b> ご飯 豚汁 ほっけの梅風味焼き ニラもやし炒め ポテトサラダ 漬物 I補給 - 587kcal 蛋白質 25.9g 脂質 20.6g 塩分 3.2g ゼリー 68kcal	<b>26</b> ご飯 味噌汁 鶏肉の薬味焼き ほうれん草炒め 隠元のサラダ フルーツ I補給 - 479kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.3g 塩分 2.5g 人形焼き 84kcal	<b>27</b> わかめごはん 味噌汁 鯖の照り焼き 厚揚げと筍の煮物 菜の花のお浸し フルーツ I補給 - 508kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.1g 塩分 2.8g フルーチェ 56kcal
<b>29</b> ひじきごはん 味噌汁 干草焼卵 たけのこの煮物 小松菜のお浸し フルーツ I補給 - 508kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.7g 塩分 3.8g 黒糖羹 58kcal	<b>30 郷土汁(三重県)</b> ご飯 あおさ汁 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補給 - 523kcal 蛋白質 29.8g 脂質 11.6g 塩分 3.2g おやつセレクト 106kcal	<b>31</b> ご飯 味噌汁 かわ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補給 - 445kcal 蛋白質 21.2g 脂質 6.3g 塩分 2.7g ケーキ 106kcal			

献立は発注等の都合により、変更する事があります。