



# 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 - 477kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.7g 塩分 2.7g ミルク風くすもち 86kcal	<b>2 ひな祭り</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 - 410kcal 蛋白質 14.7g 脂質 4.7g 塩分 2.8g ゼリー 63kcal	<b>3 ひな祭り</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 - 410kcal 蛋白質 14.7g 脂質 4.7g 塩分 2.8g ゼリー 63kcal	<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 - 459kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.2g 塩分 2.6g 味噌まんじゅう 61kcal
	<b>6</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 青梗菜の中華和え フルーツ I補給 - 527kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.8g 塩分 2.8g チョコぼん 102kcal	<b>7</b> ご飯 味噌汁 鱈のタルタル焼き キャベツのマスタードソテー 海藻サラダ 煮豆 I補給 - 480kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.6g 塩分 2.8g 喫茶ケーキ 109kcal	<b>8</b> ご飯 南瓜スープ 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 - 610kcal 蛋白質 16.7g 脂質 16.5g 塩分 3.1g じゃがいも 64kcal	<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補給 - 484kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.6g 塩分 2.1g 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補給 - 523kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.7g 塩分 2.6g ロールケーキ 129kcal
<b>13</b> ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 高野豆腐の煮物 大根サラダ 煮豆 I補給 - 529kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.9g 塩分 3.0g おやつセレクト 88kcal	<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補給 - 584kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.4g 塩分 3.0g ケーキ 109kcal	<b>15</b> ご飯 味噌汁 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 - 416kcal 蛋白質 21.2g 脂質 6.2g 塩分 2.9g ゼリー 62kcal	<b>16</b> ご飯 味噌汁 鶏肉の照焼き ぶぎの煮物 胡瓜と若芽の酢の物 フルーツ I補給 - 420kcal 蛋白質 20.7g 脂質 7.7g 塩分 2.4g 炭酸まんじゅう 65kcal	<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補給 - 446kcal 蛋白質 22.5g 脂質 7.6g 塩分 3.2g パウムクーヘン 100kcal	<b>18</b> ご飯 中華スープ 八宝菜 ビーフソテー 大根の中華和え フルーツ I補給 - 507kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.9g 塩分 3.0g 水ようかん 76kcal
<b>20</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補給 - 478kcal 蛋白質 20.6g 脂質 7.7g 塩分 2.4g 人形焼き 84kcal	<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補給 - 473kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.1g 塩分 2.8g フルーチェ 46kcal	<b>22</b> ご飯 すまし汁 豚肉の味噌煮込み 竹輪の甘辛炒め 温野菜サラダ フルーツ I補給 - 468kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.9g 塩分 2.6g 牛乳ケーキ 62kcal	<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補給 - 507kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.1g 塩分 2.9g プリン 64kcal	<b>24</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 - 469kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.4g 塩分 2.5g 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補給 - 529kcal 蛋白質 25.0g 脂質 17.5g 塩分 3.2g ゼリー 63kcal
<b>27</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補給 - 470kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.8g 塩分 3.2g コーヒーゼリー 71kcal	<b>28</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補給 - 469kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.5g 塩分 3.5g 黒糖饅頭 90kcal	<b>29 リクエストメニュー</b> キーマカレー コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け フルーツ I補給 - 496kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.5g 塩分 2.5g あんパン 103kcal	<b>30</b> お楽しみメニュー おやつセレクト 105kcal	<b>31</b> お楽しみメニュー おやつセレクト 105kcal	

献立は発注等の都合により、変更する事があります。