



3月 献立表 錦デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
		1 ♪ひなまつり♪ 散らし寿司 すまし汁 茶わん蒸し 切り昆布の煮付け キャベツの柚子醤油和え フルーツ エネルギー 442kcal 蛋白質 16.5g 炭水化物 80.6g 塩分 3.5g さくらゼリー 67kcal	2 ♪ひなまつり♪ 散らし寿司 すまし汁 茶わん蒸し 大根のあんかけ 小松菜のお浸し フルーツ エネルギー 415kcal 蛋白質 16.0g 炭水化物 78.0g 塩分 3.4g さくらゼリー 67kcal	3 ♪ひなまつり♪ 散らし寿司 すまし汁 茶わん蒸し 高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え フルーツ エネルギー 458kcal 蛋白質 20.6g 炭水化物 78.1g 塩分 3.7g さくらゼリー 67kcal	4 ごはん 味噌汁 <small>かれのい唐揚げのおろしかけ</small> アスパラの炒め物 カリフラワーサラダ 煮豆 エネルギー 492kcal 蛋白質 25.7g 炭水化物 75.9g 塩分 3.4g パウムクーヘン 121kcal
		6 ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け さつま揚げの炒め物 白菜の和え物 フルーツ エネルギー 465kcal 蛋白質 23.5g 炭水化物 69.7g 塩分 3.0g もみじ饅頭 86kcal	7 菜めしごはん 味噌汁 サーモンフライ 大根の煮物 レタスサラダ 煮豆 エネルギー 575kcal 蛋白質 23.8g 炭水化物 79.0g 塩分 3.5g ハバロア 80kcal	8 ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 厚揚げ炒め オクラの胡麻和え 漬物 エネルギー 506kcal 蛋白質 26.0g 炭水化物 70.2g 塩分 3.3g レモンケーキ 116kcal	9 ごはん 中華スープ 豚肉のチリソースかけ 春雨の中華炒め 白菜の中華和え 漬物 エネルギー 571kcal 蛋白質 18.9g 炭水化物 69.6g 塩分 3.1g 杏仁豆腐 90kcal
13 三色丼 味噌汁 大根のべっこう煮 コーンサラダ 煮豆 エネルギー 507kcal 蛋白質 20.9g 炭水化物 81.1g 塩分 2.9g ソフトクッキー 114kcal	14 ★ホワイトデー★ ごはん ホワイトシチュー ブロッコリーのソテー ハムサラダ フルーツ エネルギー 517kcal 蛋白質 20.4g 炭水化物 88.5g 塩分 3.3g ロールケーキ 111kcal	15 ごはん 味噌汁 <small>かれのいのバター醤油焼き</small> ぜんまい煮付け 長芋の梅肉だれ フルーツ エネルギー 443kcal 蛋白質 19.6g 炭水化物 74.3g 塩分 2.6g おやつセレクト 79kcal	16 ごはん 味噌汁 白身魚のフリッター風 <small>キャベツのマスタードソテー</small> 海藻サラダ 漬物 エネルギー 526kcal 蛋白質 20.7g 炭水化物 62.4g 塩分 3.1g ミニあんぱん 136kcal	17 ごはん すまし汁 豚肉の味噌煮込み 竹輪の甘辛炒め キャベツの甘酢和え 漬物 エネルギー 472kcal 蛋白質 19.8g 炭水化物 68.5g 塩分 3.0g ゼリー 62kcal	18 五目ごはん 味噌汁 干草焼卵 たけのこの煮物 菜の花のお浸し フルーツ エネルギー 505kcal 蛋白質 25.2g 炭水化物 71.0g 塩分 3.9g カステラ 85kcal
20 あんかけうどん 厚焼き卵 <small>ほうれん草の胡麻和え</small> 昆布豆 エネルギー 452kcal 蛋白質 19.6g 炭水化物 67.6g 塩分 3.6g 料理教室 0kcal	21 ごはん コンソメスープ <small>ハンバーグ デミグラスソース</small> <small>マカロニと野菜のトマト煮</small> カリフラワーサラダ フルーツ エネルギー 610kcal 蛋白質 18.6g 炭水化物 86.0g 塩分 3.5g 料理教室 0kcal	22 ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き ニラもやし炒め ポテトサラダ 漬物 エネルギー 581kcal 蛋白質 24.5g 炭水化物 68.4g 塩分 3.8g 料理教室 0kcal	23 ごはん 中華スープ 八宝菜 春巻き 大根の中華和え フルーツ エネルギー 556kcal 蛋白質 19.5g 炭水化物 76.0g 塩分 2.6g エクレア 77kcal	24 ごはん 味噌汁 鯖の生姜煮 筍の土佐炒め <small>小松菜ときのこの和え物</small> 漬物 エネルギー 451kcal 蛋白質 23.3g 炭水化物 61.6g 塩分 3.1g たい焼き 79kcal	25 ★セレクトメニュー★ ごはん 味噌汁 A: 鮭の焼き浸し B: 鶏肉の薬味焼き 菜の花炒め 隠元のサラダ フルーツ E A473kcal B 485kcal 蛋A24.3g B22.6g 炭A67.5g B69.7g 塩A3.1g B2.7g ハバロア 94kcal
27 ごはん 味噌汁 チキンカツ 車麩の卵とじ 小松菜のお浸し フルーツ エネルギー 588kcal 蛋白質 29.4g 炭水化物 80.6g 塩分 2.9g プリン 82kcal	28 ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 シューマイ 春雨サラダ 煮豆 エネルギー 596kcal 蛋白質 24.3g 炭水化物 80.6g 塩分 3.3g 人形焼き 68kcal	29 ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 金平ごぼう <small>キャベツのなめたけ和え</small> フルーツ エネルギー 585kcal 蛋白質 15.0g 炭水化物 88.8g 塩分 3.0g ゼリー 68kcal	30 ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル クリームソース ポテトのトマト煮 ブロッコリーサラダ フルーツ エネルギー 539kcal 蛋白質 23.4g 炭水化物 81.2g 塩分 2.3g おやつセレクト 91kcal	31 ごはん 味噌汁 鶏肉の梅だれかけ 大根のうすくず煮 菜の花の辛子和え 佃煮 エネルギー 432kcal 蛋白質 23.8g 炭水化物 71.6g 塩分 3.8g 黒糖羹 62kcal	

献立は発注等の都合により、変更する事があります。