2020

3月の献立

松葉園デイサービス

日付	曜日	昼食	熱量kcal	３時おやつ	熱量kcal
2日	月	御飯・秋刀魚の生姜煮・ごぼうの味噌金平・もやしと錦糸卵の土佐酢和え・すまし汁・漬物	509	やわらか餅・緑茶	69
3日	火	散らし寿司・筍とふきの煮物・茶碗蒸し・フルーツ・すまし汁	556	ひな祭りデザート・ほうじ茶	126
4日	水	御飯･牛肉ともやしのピリ辛炒め・たこふくさ焼き・うまい菜のなめたけ和え・味噌汁・漬物	582	フルーツヨーグルト	112
5日	木	山菜きつねそば・からし菜と豚肉の煮浸し・フルーツ	537	バームクーヘン・紅茶	108
6日	金	御飯・とんかつ・ひじきと平天の炒り煮・味噌汁・白菜の浅漬け風	546	ミルクまんじゅう・せんべい・緑茶	135
7日	土	チキンカレー・キャベツとツナのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	542	ココアｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ・紅茶	84
9日	月	炊き込み御飯・鶏肉のもろみ焼き・ｷｬﾍﾞﾂとｶﾏﾎﾞｺの煮浸し・南瓜サラダ・すまし汁・漬物	483	パウンドケーキ・紅茶	172
10日	火	御飯・ホキのピカタ・大根と油揚げの煮物・青梗菜とｼﾒｼﾞのｺﾞﾏ和え・コンソメスープ・漬物	480	黒糖まんじゅう・緑茶	128
11日	水	散らし寿司・大豆煮・味噌汁・フルーツ	479	梅ゼリー	34
12日	木	御飯・チンジャオロース・海老ｼｭｰﾏｲ・春巻・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのｻﾗﾀﾞ・中華ｽｰﾌﾟ・漬物	566	せんざい・せんべい・ほうじ茶	186
13日	金	鶏野菜丼・小松菜と豚肉の煮浸し・けんちん汁・フルーツ	524	ﾌｧﾝｼｰｹｰｷ・紅茶	138
14日	土	御飯・白身魚のグリル・高野豆腐のｻｲｺﾛ煮・からし菜とｴﾉｷのピリ辛和え・味噌汁・漬物	502	いちごミルクプリン	92
16日	月	お好み焼き・しろなと鶏肉のｿﾃｰ・味噌汁・ミルク寒天	480	ｻﾝﾄﾞｹｰｷ(柚子あん)・紅茶	85
17日	火	御飯・鶏の唐揚げ・大根と油揚げのべっこう煮・ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｽﾊﾟﾗのｻﾗﾀﾞ・味噌汁・漬物	598	バタークッキー・野菜ジュース	129
18日	水	御飯・かれいの魚田・肉金平・菜の花とｼﾒｼﾞの真砂和え・すまし汁・漬物	493	せんべい・緑茶	130
19日	木	御飯・クリームシチュー・ｷｬﾍﾞﾂとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ・フルーツ	532	鈴焼き・ほうじ茶	85
20日	金	炊き込み御飯・鮭の塩焼き・白菜とｼﾒｼﾞの炒め煮・コールｽﾛｰｻﾗﾀﾞ・味噌汁・漬物	530	おはぎ・緑茶	100
21日	土	肉うどん・絹揚げと人参の煮物・きゅうりと小柱の甘酢和え	603	きなこｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ・紅茶	84
23日	月	ゆかり御飯・三色稲荷の炊き合わせ・ﾚﾝｺﾝの金平・ｻﾂﾏ芋とｵﾚﾝｼﾞのｻﾗﾀﾞ・味噌汁・漬物	614	せんべい・緑茶	73
24日	火	キーマカレー・スパゲティサラダ・コンソメスープ・フルーツ	560	ｷｬﾗﾒﾙﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ・紅茶	148
25日	水	御飯・ﾎｯｹの塩麹焼き･筍と豚肉の煮物・青梗菜と絹揚げのｺﾞﾏ和え・あったま汁（群馬県郷土料理）・煮豆	494	おしるこ・せんべい	168
26日	木	ねぎとろ丼・高野豆腐のｻｲｺﾛ煮・味噌汁・胡瓜の浅漬け風	476	コーヒーゼリー	50
27日	金	御飯・牛肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め・白菜とツナの旨煮・味噌汁・色寒天・漬物	526	ｻﾝﾄﾞｹｰｷ(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ)・紅茶	84
28日	土	御飯・さばの西京焼き・ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ・白菜の梅和え・とろろ汁・漬物	564	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	136
30日	月	あんかけにゅうめん・稲荷寿司・青梗菜と鶏肉の炒め物・フルーツ	517	ほうじ茶プリン	99
31日	火	御飯・赤魚の焼き浸し・やっこ・コールスローサラダ・味噌汁・漬物	460	桜どら焼き・緑茶	118

材料の都合により変更する場合があります