

2026

## 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	月	麻婆豆腐・三色野菜の塩ごまダレ・フルーツ缶(みかん)・ワントンスープ	562	抹茶パンケーキ	61
3	火	ちらし寿司・たらのねぎ味噌焼き・菜の花のごま和え・若竹汁	444	ドームケーキ	116
4	水	ハンバーグクリーミーマトソース・さつまいものサラダ・フルーツ缶(パイナップル)・クリームスープ	611	味噌饅頭	61
5	木	白身魚のバターソテー・スパゲティサラダ・フルーツ缶(白桃)・野菜を食べるスープ	620	和梨ゼリー	43
6	金	鶏南蛮そば・野菜天ぷら・ほうれん草のくるみ和え・いちごムース	564	バナナクレープ	83
7	土	牛皿・油麩の卵とじ・グレープゼリー・具沢山味噌汁	648	チョコパン	102
9	月	カレーライス・マカロニサラダ・フルーツ缶(りんご)・乳酸菌飲料	646	コーヒー牛乳プリン	40
10	火	黄金かれいの煮付け・レバニラ炒め・フルーツ缶(黄桃)・5品目の清汁	458	レモンケーキ	58
11	水	回鍋肉・春巻き・プリンムース・酸辣湯スープ	686	ずんだどら焼き	102
12	木	ビビンバ・パンサンチー・ワントンスープ・オレンジゼリー	598	いちごロールケーキ	103
13	金	菜飯・揚げ出し豆腐・春菊のくるみ和え・フルーツ缶(白桃)・豚汁	607	蒸しパン	125
14	土	ハンバーグステーキ・ピクルス・ヨーグルト・野菜たっぷりスープ	567	きなこパンケーキ	62
16	月	サーモンのチャンチャン焼き・さつまいもの昆布煮・フルーツ缶(パイナップル)・具沢山味噌汁	574	ケーキ	109
17	火	かに玉・肉焼売・切干大根のサラダ・ワカメスープ	648	モカロールケーキ	106
18	水	赤魚の野菜あんかけ・里芋のねぎ味噌焼き・お吸い物・ヨーグルト	569	ピーチゼリー	42
19	木	肉豆腐・しぎ茄子・のっぺい汁・グレープゼリー	644	クリームパン	102
20	金	鶏肉のシャリアピンソース・グリーンサラダ・いちごムース・パンプキンスープ	651	星たべよ	37
21	土	ミートローフ・マカロニサラダ・フルーツ缶(みかん)・野菜たっぷりスープ	609	ドーナツ	73
23	月	ナポリタン・マセドアンサラダ・野菜を食べる卵スープ・プリンムース	619	あんぱん	103
24	火	ゆかり御飯・擬製豆腐・さつまいもの煮物・フルーツ缶(白桃)・塩ちゃんこスープ	523	みかんゼリー	43
25	水	豚肉の旨塩炒め・がんもの煮物・味噌汁(つみれ)・グレープゼリー	656	チョコクレープ	86
26	木	ビーフカレー・ビーンズサラダ・フルーツ缶(みかん)・乳酸菌飲料	630	酒饅頭	76
27	金	とんかつ・焼きちくわの甘辛煮・ヨーグルト・さつま汁	635	抹茶プリン	82
28	土	ポテトグラタン・人参サラダ・フルーツ缶(りんご)・クリームスープ	564	炭酸饅頭	65
30	月	スパニッシュオムレツ・真砂炒め・クラムチャウダー・オレンジゼリー	531	黒糖蒸しパン	125
31	火	照焼きチキン・ツナじゃが・味噌汁(つみれ)・フルーツ缶(マンゴー)	634	バニラロールケーキ	106

※材料の都合により変更する場合があります