

2018

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
1日	木	けんちんそば・ほうれん草のごま和え・カルピスゼリー	440	バームクーヘン・紅茶	117
2日	金	ご飯・鶏肉のねぎみそ焼き・きゅうりの酢の物・中華風コーンスープ・漬物	521	ひなあられ・ジョア	137
3日	土	散らし寿司・海老と春野菜の天ぷら・すまし汁・フルーツ	541	ひな祭りまんじゅう・緑茶	78
5日	月	五目タンメン・しゅうまい・コーヒゼリー	521	甘納豆・せんべい・緑茶	72
6日	火	ご飯・鮭のホイル焼き・いとこ煮・味噌汁・漬物	547	にんじん蒸しパン・紅茶	92
7日	水	ご飯・照り焼きハンバーグ・小松菜のバターソテー・コーンスープ・漬物	526	杏仁フルーツ	51
8日	木	炊き込みご飯・千草焼き・がんもの煮つけ・粕汁・漬物	589	どら焼き・せんべい・ほうじ茶	101
9日	金	ご飯・酢豚・中華風冷奴・中華スープ・漬物	486	ミニケーキ・紅茶	126
10日	土	三色丼・南瓜サラダ・味噌汁	555	手作りゼリー	54
12日	月	ご飯・さばの味噌煮・春野菜のスープ煮・レタスのかき玉汁・漬物	474	桜もち・緑茶	48
13日	火	カレーライス・アスパラサラダ・コンソメスープ	462	プリンパフェ	107
14日	水	山菜とろろそば・いなり寿司・パンナコッタ	532	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	44
15日	木	ご飯・コロケ・マカロニサラダ・ビーンズシチュー・漬物	569	栗せんざい・せんべい	217
16日	金	鉄火丼・高野豆腐含め煮・味噌汁	480	フルーツヨーグルト	112
17日	土	ご飯・豚肉の生姜焼き・菜の花からし和え・味噌汁・漬物	456	ロールケーキ・紅茶	118
19日	月	中華丼・春巻き・中華スープ・漬物	539	抹茶ミルク寒天	74
20日	火	さくらご飯・銀だらの照り焼き・さつま揚げの炊き寄せ・すまし汁・フルーツ・漬物	504	せんべい・ジョア	137
21日	水	ご飯・クリームシチュー・和風大根サラダ・フルーツ和え	567	ぼたもち・緑茶	105
22日	木	鮭といくら親子寿司・揚げ出し豆腐・味噌汁・いちごムース	565	さつま芋蒸しパン・紅茶	122
23日	金	ご飯・ピーマンの肉詰め・スパゲティサラダ・味噌汁・漬物	525	サブレ・バームロール・ほうじ茶	159
24日	土	ラーメン・しゅうまい・杏仁フルーツ	538	ワッフル・紅茶	93
26日	月	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・リンゴのサラダ・豚汁・漬物	562	せんべい・野菜ジュース	132
27日	火	ピピン丼・きゅうりとツナの中華和え・ザーサイと卵のスープ・フルーツ	562	コーヒゼリー	69
28日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	510	黒棒・丸ぼろろ・緑茶	131
29日	木	かき揚げそば・トマトの青じそ和え・カルピスゼリー	483	ミニケーキ・紅茶	116
30日	金	炊き込みご飯・あじの塩焼き・菜の花のお浸し・味噌汁・フルーツ・漬物	407	桜カステラ・ほうじ茶	121
31日	土	ご飯・鶏肉のトマトソース煮込み・コーンサラダ・パンプキンスープ・漬物	560	せんべい・まんじゅう・緑茶	82

材料の都合により変更する場合があります