

2017

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	水	五目タンメン・錦糸卵のえびしんじょう・レアチーズムース	453	桜もち・ほうじ茶	48
2日	木	ご飯・赤魚のさらき蒸し・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	437	フルーツヨーグルト	112
3日	金	散らし寿司・エビと春野菜の天ぷら・すまし汁・フルーツ	541	ひな祭りまんじゅう・緑茶	156
4日	土	ご飯・鶏肉のねぎ味噌焼き・きゅうりの酢の物・中華風コンスープ・漬物	527	ひなあられ・ほうじ茶	58
6日	月	あんかけうどん・べっこう煮・葛まんじゅう	395	オレンジケーキ・紅茶	106
7日	火	ご飯・きのごハンバーグ・小松菜バターソテー・コンスープ・漬物	530	甘納豆・ほうじ茶	89
8日	水	焼豚チャーハン・ツナときゅうりの中華和え・中華スープ・フルーツ	516	杏仁フルーツ	76
9日	木	ゆかりご飯・鮭のホイル焼き・里芋の煮物・味噌汁・漬物	509	にんじん蒸しパン・紅茶	92
10日	金	ご飯・マーボー豆腐・春雨サラダ・ワンタンスープ・漬物	512	せんべい・野菜ジュース	118
11日	土	炊き込みご飯・千草焼き・がんも煮つけ・味噌汁・漬物	553	栗せんざい・せんべい	207
13日	月	カレーライス・ミモザサラダ・コンソメスープ	489	抹茶ミルク寒天	74
14日	火	ご飯・さばの味噌煮・三色なます・けんちん汁・漬物	467	フルーツヨーグルト	112
15日	水	山菜とろろそば・竹輪の磯辺揚げ・ミニケーキ	508	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	41
16日	木	ご飯・コロッケ・かぶとりんごのサラダ・ビーンズシチュー・漬物	561	手作りバナナケーキ・紅茶	169
17日	金	鉄火丼・筍と高野豆腐煮つけ・味噌汁・りんごのコンポート	499	ぼたもち・緑茶	105
18日	土	ご飯・豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	515	おかき・野菜ジュース	109
20日	月	中華丼・春巻き・中華スープ	550	サブレ・ブッセ・紅茶	133
21日	火	ご飯・かれいみりん漬け焼き・野菜炒め・千草かき玉汁・フルーツ・漬物	554	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	83
22日	水	ご飯・クリームシチュー・和風大根サラダ・コンソメスープ	564	和風ムース	39
23日	木	鮭といくらの親子寿司・揚げ出し豆腐・味噌汁・フルーツ	540	カルシウムせんべい・ジョア	121
24日	金	ご飯・ピーマンの肉詰め・春野菜のスープ煮・味噌汁・漬物	493	芋ようかん・ほうじ茶	118
25日	土	ラーメン・しゅうまい・杏仁フルーツ	570	ワッフル・紅茶	93
27日	月	照り焼きチキン丼・ひじき煮つけ・味噌汁	522	コーヒーゼリー	69
28日	火	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・りんごのサラダ・豚汁・漬物	562	黒棒・丸ぼろろ・緑茶	68
29日	水	かき揚げそば・トマトの青じそ和え・カルピスゼリー	484	人形焼き・ほうじ茶	86
30日	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・高野豆腐含め煮・味噌汁・漬物	512	せんべい・野菜ジュース	132
31日	金	炊き込みご飯・あじの塩焼き・菜の花とかまぼこ和え・味噌汁・フルーツ・漬物	407	桜カステラ・紅茶	121

材料の都合により変更する場合があります