

2023

## 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	御飯・豚肉とキャベツのバター醤油炒め・高野豆腐の煮物・もやしとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	547	抹茶シフォンカップケーキ ほうじ茶	77
2日	木	御飯・白身魚のソテー・じゃが芋の鶏そぼろ煮・やっこ・味噌汁・漬物	492	ミルクまんじゅう 緑茶	134
3日	金	散らし寿司・レンコンと豚肉の炒り煮・茶碗蒸し・すまし汁・フルーツ	495	ひなあられ・甘酒	62
4日	土	キーマカレー・大根と大根葉の香味ドレ和え・卵とトマトのスープ・ミルク寒天	536	キャラメルハウンドケーキ 紅茶	140
6日	月	御飯・赤魚の照り煮・キャベツと豚肉のソテー・青梗菜と絹揚げの豆乳和え・味噌汁・漬物	479	おしるこ・せんべい 緑茶	190
7日	火	御飯・肉じゃが・大根といかの塩だしとろみ炒め・玉子豆腐・味噌汁・漬物	593	もみじまんじゅう ほうじ茶	100
8日	水	親子丼・山芋と平天の煮物・ほうれん草の洋風お浸し・味噌汁	489	マイケーキ 紅茶	97
9日	木	野菜かき揚げそば・高野豆腐のそぼろ煮・キャベツとインゲンのサラダ	636	せんべい 野菜ジュース	83
10日	金	御飯・牛肉の和風炒め・黒豆がんもの煮物・菜の花の香味ダレ和え・味噌汁・漬物	595	梅ゼリー	43
11日	土	御飯・白身魚の揚げ浸し・絹揚げの煮物・味噌汁・洋なし缶のハチミツジュレ・漬物	569	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	76
13日	月	御飯・かれいの山椒煮・ひじきと豚肉の炒め煮・ほうれん草と平天の和え物・味噌汁・漬物	496	カフェマドレーヌ 紅茶	142
14日	火	御飯・鶏のから揚げ・キャベツと竹輪のサラダ・味噌汁・フルーツ・のり佃煮	535	いちごミルクプリン	86
15日	水	御飯・銀ひらすの香味焼き・金平ごぼう・味噌汁・フルーツ・漬物	507	あんシュー ほうじ茶	91
16日	木	鶏そぼろと卵の二色丼・じゃが芋と豚肉の煮物・ごま豆腐・味噌汁	577	ミニたい焼き・緑茶	96
17日	金	お好み焼き・高野豆腐のそぼろ煮・ブロッコリーと平天の和え物・味噌汁	525	紅茶ハウンドケーキ・紅茶	161
18日	土	味噌ラーメン・はたけ菜とツナの炒め物・杏仁豆腐	605	酒まんじゅう ほうじ茶	121
20日	月	しょうい飯(滋賀県郷土料理)・さわらの若狭焼き・白菜と竹輪の煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	477	あんシュー・緑茶	99
21日	火	御飯・牛肉コロッケ・枝豆とベーコンの塩バターソテー・コンソメスープ・フルーツ・春キャベツの浅漬け風	535	水ようかん ほうじ茶	75
22日	水	チキンカレー・大根とハムの塩麹ドレサラダ・コンソメスープ・色寒天	486	レモンかすてら 緑茶	91
23日	木	ねぎとろ丼・白菜と平天の炒め物・カリフラワーとコーンのサラダ・味噌汁	501	スイートポテト 紅茶	70
24日	金	御飯・ハンバーグ・小松菜とツナの炒め物・コンソメスープ・白桃缶のピーチジュレ	598	せんべい・ほうじ茶	117
25日	土	御飯・さばの塩焼き・切干大根と鶏肉の煮物・やっこ・味噌汁・漬物	582	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	78
27日	月	あんかけにゅうめん・大根と鶏肉の炒め物・フルーツ	492	コーヒーゼリー	50
28日	火	御飯・赤魚の煮つけ・ピーマンと豚肉の炒め物・うぐいす豆・味噌汁・昆布佃煮	473	ロールケーキ・紅茶	62
29日	水	豚肉の生姜丼・大豆煮・キャベツとインゲンのサラダ・味噌汁	603	よもぎまんじゅう ほうじ茶	119
30日	木	御飯・千草焼き・ひきいなり(福島県郷土料理)・ちりめん山椒・豚汁・漬物	517	パウンドケーキ 紅茶	163
31日	金	御飯・牛肉の野菜炒め・三色稲荷の煮物・きゅうりのレモン酢和え・味噌汁・漬物	523	ぶどうゼリー	38

材料の都合により変更する場合があります