

3 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ★ひな祭り★
			ごはん 味噌汁 鶏肉の親子煮 蓮根金平 キャベツの梅おかか和え エネルギー 483kcal	ごはん 味噌汁 魚の煮付け 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え エネルギー 472kcal	散らし寿司 すまし汁 天ぷらの盛り合せ 菜の花の辛子和え フルーツ エネルギー 454kcal
			パイ饅頭 エネルギー 96kcal	炭酸饅頭 エネルギー 64kcal	桜の練り切り エネルギー 58kcal
579kcal 塩分 3.2g			536kcal 塩分 3.2g		512kcal 塩分 3.1g
5	6	7	8	9	10
ごはん 味噌汁 ローストチキン 千切り野菜のソテー オニオンサラダ エネルギー 426kcal	ごはん すまし汁 魚の葱味噌焼き 根菜の煮物 ほうれん草のおかか和え エネルギー 431kcal	ごはん すまし汁 肉豆腐 ふろふき大根 キャベツのピーナッツ和え エネルギー 455kcal	おかめうどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜の甘酢和え フルーツ エネルギー 445kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロース 蒸しシューマイ もやしの和え物 エネルギー 510kcal	麦ごはん すまし汁 魚の香味焼き 蓮根の味噌そぼろ煮 とろろ芋 エネルギー 457kcal
酒饅頭 エネルギー 76kcal	青りんごゼリー エネルギー 71kcal	チョコレートババロア エネルギー 95kcal	カステラ饅頭 エネルギー 80kcal	プリン エネルギー 58kcal	和のパンケーキ エネルギー 56kcal
502kcal 塩分 2.5g		502kcal 塩分 3.2g		550kcal 塩分 2.5g	
525kcal 塩分 3.7g		568kcal 塩分 2.9g		513kcal 塩分 3.3g	
12	13	14	15	16	17
ごはん すまし汁 魚のみりん焼き 里芋の煮物 酢味噌和え エネルギー 478kcal	豚丼 味噌汁 きのこソテー マカロニサラダ エネルギー 532kcal	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 焼き餃子 中華和え エネルギー 468kcal	ごはん ロールキャベツのクリーム煮 青菜と卵のソテー トマトサラダ エネルギー 487kcal	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き ふきと鶏肉の炒め煮 白菜の柚子醤油和え エネルギー 413kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ひじきの煮付け 三色辛子和え エネルギー 411kcal
ドームケーキ(カスタード) エネルギー 117kcal	味噌饅頭 エネルギー 60kcal	ぶどうゼリー エネルギー 71kcal	スイスロール エネルギー 144kcal	クリームブッセ エネルギー 66kcal	水ようかん エネルギー 73kcal
595kcal 塩分 3.6g		592kcal 塩分 3.0g		539kcal 塩分 3.3g	
631kcal 塩分 3.1g		479kcal 塩分 2.4g		484kcal 塩分 2.9g	
19	20	21	22	23	24
ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 南瓜のいとこ煮 白菜のおかか和え エネルギー 484kcal	ごはん スープ 魚のムニエル和風ソース 五目煮豆 ポテトサラダ エネルギー 490kcal	ごはん 味噌汁 チキンカツ 蓮根のおかか煮 青菜のごま酢和え エネルギー 508kcal	ごはん 中華スープ 魚の酢豚風 ビーフソテー もやしの中華和え エネルギー 423kcal	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め コンソメ煮 三色甘酢和え エネルギー 499kcal	ごはん 味噌汁 魚の煮付け 小松菜炒め 隠元の生姜醤油和え エネルギー 411kcal
マドレーヌ エネルギー 115kcal	チョコレート饅頭 エネルギー 75kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	珈琲ゼリー エネルギー 70kcal	抹茶ワッフル エネルギー 71kcal	シュークリーム エネルギー 63kcal
599kcal 塩分 2.5g		565kcal 塩分 2.5g		600kcal 塩分 3.0g	
493kcal 塩分 2.6g		570kcal 塩分 2.9g		474kcal 塩分 2.3g	
26	27	28	29	30	31
ごはん すまし汁 魚の金山寺味噌焼き 里芋の煮物 酢の物 エネルギー 481kcal	ビーフカレー スープ 大根サラダ フルーツ エネルギー 503kcal	ごはん 味噌汁 魚の粒マスタード焼き 若竹煮 キャベツ漬け エネルギー 406kcal	ごはん すまし汁 タンドリーチキン 菜の花と茸の炒め物 胡瓜とツナの和風和え エネルギー 410kcal	ごはん すまし汁 魚の香り味噌焼き 隠元の炒め物 青菜のお浸し エネルギー 426kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのカニあんかけ 中華風サラダ エネルギー 507kcal
和風黒糖ムース エネルギー 71kcal	どら焼き エネルギー 100kcal	ワッフル エネルギー 83kcal	豆乳プリン エネルギー 60kcal	イチゴババロア エネルギー 114kcal	ミニあんぱん エネルギー 134kcal
552kcal 塩分 2.9g		603kcal 塩分 3.4g		489kcal 塩分 2.9g	
470kcal 塩分 2.9g		540kcal 塩分 3.0g		641kcal 塩分 3.3g	

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

デイホーム 高円寺北ふれあいの家

3 月 献立表 (配 食)

月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 味噌汁 魚の南蛮漬け 切昆布の炒め煮 ブロccoliのピーナッツ和え フルーツ 536kcal 塩分 3.1g	2 ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き 金平ごぼう 春菊と油揚げの和え物 だし巻卵 474kcal 塩分 3.0g	3 ごはん 味噌汁 メンチカツ さつま芋のレモン煮 温野菜サラダ 卵豆腐 650kcal 塩分 2.8g
5 ごはん 味噌汁 魚の塩麴焼き 里芋の煮っころがし 胡瓜と若芽のポン酢和え 煮豆 517kcal 塩分 3.9g	6 ごはん すまし汁 厚揚げとエビの野菜炒め 茄子の田楽 青梗菜の和え物 とりつくね 600kcal 塩分 3.3g	7 ごはん 味噌汁 魚の照焼き 昆布の煮物 春菊の胡麻和え 炒り豆腐 518kcal 塩分 2.9g	8 ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し 魚の蒲焼き 584kcal 塩分 3.3g	9 ごはん 味噌汁 魚の柚香焼き 大根のべっこう煮 白菜の胡麻風味和え 昆布豆 559kcal 塩分 2.8g	10 ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 厚焼卵の和風あん 菜の花の和え物 金平蓮根 603kcal 塩分 3.2g
12 ごはん コンソメスープ 魚のパン粉焼き マカロニソテー ポテトサラダ ミートボール 692kcal 塩分 2.7g	13 ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒り煮 ほうれん草のお浸し 昆布の佃煮 546kcal 塩分 3.9g	14 ごはん 味噌汁 魚の野菜あんかけ 南瓜の煮付け 小松菜の磯辺和え ミニハンバーグ 549kcal 塩分 3.4g	15 ごはん 味噌汁 魚のフライ ふきの甘辛煮 カリフラワーの和風和え スパゲティサラダ 597kcal 塩分 3.4g	16 ごはん 味噌汁 魚の磯辺焼き 卵豆腐 白菜の梅醤油和え 蒸しシューマイ 527kcal 塩分 3.3g	17 ごはん 中華スープ かに玉風 青梗菜の炒め物 春巻き 春雨サラダ 604kcal 塩分 3.2g
19 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 蓮根の煮物 オクラの和え物 ミニコロッケ 596kcal 塩分 3.4g	20 ごはん 味噌汁 魚の照り焼き ひじきの煮付け 隠元と蒸し鶏のサラダ だし巻卵 625kcal 塩分 3.1g	21 ごはん 味噌汁 照焼きハンバーグ 切干大根の煮物 野菜サラダ 隠元のそぼろ和え 613kcal 塩分 3.7g	22 ごはん 味噌汁 魚の梅肉焼き 炒りどり ほうれん草のしらす和え 煮豆 576kcal 塩分 3.2g	23 ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き ふきの土佐煮 大根のあちら漬け 厚焼卵 502kcal 塩分 3.6g	24 ごはん 味噌汁 豚肉の南部炒め がんもの煮付け オクラの梅肉和え たけのこの煮物 566kcal 塩分 2.6g
26 ごはん 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 五目煮 ほうれん草のお浸し ポテトサラダ 570kcal 塩分 3.0g	27 ごはん すまし汁 豚肉の葱塩炒め 里芋の田楽 コールスローサラダ 金平蓮根 586kcal 塩分 2.8g	28 ごはん 味噌汁 魚の生姜醤油焼き ぜんまいの炒め煮 若布と胡瓜の酢の物 煮豆 631kcal 塩分 3.4g	29 ごはん 味噌汁 豚肉のみぞれつゆかけ 高野豆腐の煮物 キャベツ漬け マカロニサラダ 630kcal 塩分 3.1g	30 ごはん 味噌汁 鶏肉のピリ辛炒め がんもの煮付け 青梗菜の和え物 昆布佃煮 504kcal 塩分 3.9g	31 ごはん すまし汁 魚の葱味噌焼き 根菜の煮物 小松菜のおかか和え フルーツ 504kcal 塩分 3.0g

お弁当はなるべく早めに食べましょう。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

デイホーム 高円寺北ふれあいの家