

3月 献立表

月	火	水	木	金	土
		<p>1 ごはん 味噌汁 鶏肉の親子煮 蓮根きんぴら キャベツの梅おかか和え エネルギー 521kcal いちごムース エネルギー 44kcal 565kcal 塩分 3.0g</p>	<p>2 ごはん 味噌汁 魚のおろし煮 鰯元の黒胡椒炒め 青菜のお浸し エネルギー 442kcal ドームケーキ(こしあん) エネルギー 104kcal 546kcal 塩分 2.8g</p>	<p>3 ★ひなまつり★ 散らし寿司 すまし汁 魚の胡麻味噌焼き 炒き合せ 菜の花の辛子和え エネルギー 558kcal 練り切り エネルギー 58kcal 616kcal 塩分 4.0g</p>	<p>4 ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 ビーフンソテー もやしの中華和え エネルギー 513kcal 味噌饅頭 エネルギー 60kcal 573kcal 塩分 2.3g</p>
6	<p>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 ワッフル エネルギー 83kcal 573kcal 塩分 2.6g</p>	<p>7 豚丼 味噌汁 きのこソテー マカロニサラダ エネルギー 532kcal ピーチゼリー^{エネルギー 76kcal} 608kcal 塩分 2.8g</p>	<p>8 味噌ラーメン 蒸しシューマイ 鰯元の和え物 フルーツ エネルギー 472kcal プリン エネルギー 46kcal 518kcal 塩分 3.7g</p>	<p>9 ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め コンソメ煮 ごぼうサラダ エネルギー 539kcal 今川焼き エネルギー 80kcal 619kcal 塩分 3.5g</p>	<p>10 ごはん・すまし汁 A…魚のみりん焼き B…チキン南蛮 里芋の煮物 若芽の酢味噌和え エネルギー 452kcal B: 466kcal エクレア エネルギー 92kcal A…544kcal 塩分 3.4g B…558kcal 塩分 3.7g 560kcal 塩分 2.7g</p>
13	<p>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 463kcal コーヒーゼリー^{エネルギー 68kcal} 531kcal 塩分 3.1g</p>	<p>14 ごはん すまし汁 タンドリーチキン 菜の花と茸の炒め物 スパゲティサラダ エネルギー 457kcal 黒糖饅頭 エネルギー 92kcal 549kcal 塩分 3.4g</p>	<p>15 ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 焼餃子 ザーサイの和え物 エネルギー 478kcal マドレーヌ エネルギー 74kcal 552kcal 塩分 3.8g</p>	<p>16 ハヤシライス スープ 大根サラダ フルーツ エネルギー 517kcal 抹茶ワッフル エネルギー 71kcal 588kcal 塩分 3.2g</p>	<p>17 ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ひじきの煮付け 三色辛子和え エネルギー 466kcal 水ようかん エネルギー 48kcal 514kcal 塩分 3.4g</p>
20	<p>ごはん 味噌汁 エビカツ 大根の煮物 青菜の胡麻酢和え エネルギー 485kcal おはぎ エネルギー 92kcal 577kcal 塩分 2.9g</p>	<p>21 ごはん・すまし汁 A…魚の金山寺味噌焼き B…チキンジャオロース 厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物 A…581kcal 塩分 3.0g B…521kcal 塩分 3.3g</p>	<p>22 ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 大根と竹輪の煮物 小松菜の煮浸し エネルギー 428kcal きみしぐれ エネルギー 52kcal 480kcal 塩分 2.8g</p>	<p>23 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 476kcal 吹雪饅頭 エネルギー 105kcal 581kcal 塩分 3.0g</p>	<p>24 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 425kcal շու-クリーム エネルギー 63kcal 488kcal 塩分 3.0g</p>
27	<p>ごはん 味噌汁 魚の梅干し風味煮 南瓜の甘煮 白菜の柚子醤油和え エネルギー 417kcal カステラ饅頭 エネルギー 80kcal 569kcal 塩分 3.1g</p>	<p>28 ごはん 中華スープ 牛肉と茄子の炒め物 ブロッコリーのかんあんかけ オクラと長芋のサラダ エネルギー 607kcal どら焼き エネルギー 100kcal 707kcal 塩分 2.5g</p>	<p>29 ごはん ロールキャベツのクリーム煮 野菜と卵のソテー トマトサラダ エネルギー 528kcal オレンジゼリー^{エネルギー 62kcal} 590kcal 塩分 2.9g</p>	<p>30 ごはん 中華スープ 魚の中華あん 春雨炒め煮 青梗菜の中華和え エネルギー 471kcal 豆乳プリン エネルギー 60kcal 531kcal 塩分 2.7g</p>	<p>31 ごはん スープ チキンカレー 野菜ソテー 南瓜サラダ エネルギー 627kcal 抹茶わらび餅 エネルギー 73kcal 700kcal 塩分 3.4g</p>

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 宮前ふれあいの家



Blue Health Care Co., Ltd.