



3 月 献立表 (配 食)



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ごはん 味噌汁 魚の南蛮漬け 切昆布の炒め煮 ピーナッツ和え フルーツ	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	ごはん 味噌汁 メンチカツ さつま芋のシモン煮 温野菜サラダ 卵豆腐	ごはん 味噌汁 魚の塩麴焼き 里芋の煮ところかし 胡瓜と若芽のポン酢和え 煮豆	ごはん すまし汁 厚揚げと海老の野菜炒め 茄子の田楽 青梗菜の和え物 とりつくね
	7	8	9	10	11
	ごはん 味噌汁 魚の照焼き 昆布の煮物 アロコリーのピナッツ和え 炒り豆腐	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 いわしの梅煮	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	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	ごはん コンソメスープ 魚のバビ粉焼き マカロニソテー ポテトサラダ ミートボール
	14	15	16	17	18
	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	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き ふきの土佐煮 大根のあちやら漬け 厚焼卵	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	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	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 蓮根の煮物 おくらのおえ物 かにコロッケ
21	22	23	24	25	26
ごはん 味噌汁 照焼ハンバーグ ひじきの煮付け 野菜サラダ アロコリーの白胡麻和え	ごはん 味噌汁 魚のフライ ふきの甘辛煮 カルラア-の和風和え スパゲティサラダ	ごはん 中華スープ 牛肉と野菜の炒め物 白菜のとしとろ煮 春雨サラダ 春巻き	ごはん 味噌汁 豚肉の南部炒め かぶのうすくず煮 おくらのお浸し 梅肉和え 筍のかつお煮	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	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 金平ごぼう
28	29	30	31		
ごはん 味噌汁 魚の生姜醤油焼き ぜんまいの炒め煮 若芽と胡瓜の酢の物 煮豆	ごはん 中華スープ 魚の中華あん 春雨の炒め煮 青梗菜の中華和え 豆腐焼売	ごはん 味噌汁 鶏肉のピリ辛炒め がんもの煮付け 青菜の和え物 マカロニサラダ	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソース煮 野菜ソテー 南瓜サラダ フルーツ		
601kcal 塩分 3.0g	466kcal 塩分 3.4g	423kcal 塩分 2.4g	564kcal 塩分 1.9g		

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 宮前ふれあいの家
電話 03-3335-8161
FAX 03-3335-8162
イフスコヘルスケア株式会社