

土支田デイサービスセンター 3月献立表

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
3 時 昼食	7 	散らし寿司 清汁 厚揚げと豚肉の炒め物 白菜の和え物	散らし寿司 清汁 肉じゃが 菜の花の辛子和え	散らし寿司 清汁 里芋と豚肉の味噌煮 キャベツのゆかり和え 	ご飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ じゃが芋金平 カリフラワーの甘酢漬物	豚井 味噌汁 かぼちゃのミルク煮 フルーツ	
		エネルギー 495kcal	黒糖まんじゅう エネルギー 460kcal	あんみつ エネルギー 500kcal	ケーキ エネルギー 550kcal	ケーキ エネルギー 594kcal	
3 時 昼食	14 たまごボーロ エネルギー 527kcal	ご飯 清汁 鯖の塩焼き 春野菜の煮物 菜の花と人参のサラダ 漬物	けんちんうどん 卵焼き ほうれん草柚香和え フルーツポンチ	ご飯 スープ おろしハンバーグ 里芋の胡麻煮 スパゲティサラダ 漬物	挽肉カレー スープ 野菜たっぷりサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏のマヨネーズ焼き 大根の蟹あんかけ 人参サラダ 漬物	
		エネルギー 527kcal	豆乳プリン エネルギー 500kcal	ミルクくずもち エネルギー 672kcal	桃ゼリー エネルギー 663kcal	人参カップケーキ エネルギー 637kcal	[A] 選択おやつ [B] 選択おやつ [A] エネルギー 685kcal [B] エネルギー 711kcal
3 時 昼食	21 水ようかん エネルギー 551kcal	ご飯 味噌汁 豚肉ともやしの炒め物 チーズポテト 春雨サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 アジフライ 高野豆腐の煮物 花野菜サラダ 漬物	そぼろ丼 味噌汁 ツナサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 ブリ大根 ブロッコリーのクリーム煮 さつま芋のサラダ 漬物	ご飯 クリームシチュー がんもの煮物 フルーツ	
		エネルギー 551kcal	黒糖ゼリー エネルギー 563kcal	マンゴープリン エネルギー 516kcal	バナナパフェ エネルギー 634kcal	たい焼き エネルギー 571kcal	ご飯 スープ 麻婆茄子 カリフラワーの蟹あんかけ マカロニサラダ フルーツ イチゴムース エネルギー 567kcal
3 時 昼食	28 人形焼き エネルギー 646kcal	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 炒り豆腐 ほうれん草土佐和え 漬物	ちゃんぽん 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 サーモンフライ ひじき煮 山吹和え 漬物	ご飯 スープ 豚肉の青椒風 オムレツ ポテトサラダ フルーツ クッキー	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 里芋の含め煮 ひじきサラダ フルーツ チョコパン	
		エネルギー 646kcal	じゃが芋の煮物 エネルギー 535kcal	コーヒーゼリー エネルギー 567kcal	エネルギー 631kcal	エネルギー 527kcal	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 切干大根煮 ほうれん草のピーナツ和え 漬物 鈴カステラ エネルギー 596kcal
3 時 昼食	31 [A] 選択おやつ [B] 選択おやつ [A] エネルギー 576kcal [B] エネルギー 600kcal	ご飯 味噌汁 鮭のおろし煮 じゃが芋の煮物 南瓜サラダ フルーツ	ご飯 スープ 豚肉とナスのトマト煮 大根の煮物 温野菜サラダ 漬物 白胡麻プリン エネルギー 518kcal	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 そら豆と卵の炒め物 もやしのドレッシング和え 漬物 抹茶ムース エネルギー 578kcal	ご飯 かき玉汁 太刀魚の塩焼き ひじき煮 ブロッコリーゴママヨ和え フルーチェ(ピーチ) エネルギー 542kcal	都合により献立を変更する場合がございます。 予めご了承下さい。 	