

# 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
昼食		散らし寿司 清汁 鶏ごぼう炒め 春菊の白和え フルーツ	散らし寿司 清汁 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 フルーツ	散らし寿司 清汁 春野菜の煮物 菜の花くるみ和え フルーツ	ご飯 スープ 麻婆豆腐 ニラ玉 華風和え フルーツ	ご飯 スープ 回鍋肉 カリフラワーの蟹あんかけ マカロニサラダ 漬物
	3時	ひなあられ	ひなあられ	ひなあられ	いちごババロア	ぶどうゼリー
	エネルギー	537kcal	557kcal	528kcal	559kcal	546kcal
	7	8	9	10	11	12
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根と竹輪の煮物 人参サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ じゃが芋金平 カリフラワーの甘酢 漬物	ご飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 高野豆腐の含め煮 水菜のおかか和え フルーツ	ポークカレー スープ グリーンサラダ 福神漬 フルーツポンチ	ご飯 スープ 魚のオイマヨ焼き ビーフンソテー 華風和え フルーツ	ご飯 スープ チキンカツ ほうれん草のソテー 大根サラダ フルーツ
	3時	フルーチェ (いちご)	抹茶ババロア	水ようかん	豆乳くずもち	クリームパン
	エネルギー	541kcal	558kcal	527kcal	557kcal	525kcal
	14	15	16	17	18	19
昼食	山菜そば 冬瓜の煮物 胡瓜の酢の物 フルーツ	ご飯 スープ 鶏肉の甘酢炒め 大根の鶏そぼろ炒め もやしの胡麻和え フルーツ	ご飯 味噌汁 サーモンフライ ひじき煮 ほうれん草ピーナッツ和え 漬物	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 厚揚げの煮物 オクラのゆかり和え 漬物	豚丼 味噌汁 がんもみぞれ煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 切干大根煮 カリフラワーサラダ 漬物
	3時	黒胡麻プリン	もみじまんじゅう	バームクーヘン	ケーキ	ケーキ
	エネルギー	549kcal	551kcal	572kcal	544kcal	631kcal
	21	22	23	24	25	26
昼食	ハヤシライス スープ 白菜サラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 ホキの粕漬け焼き 肉じゃが 菜の花の辛子和え フルーツ	ご飯 スープ 魚のタルタル焼き いんげんソテー ミモザサラダ 漬物	ビビンバ丼 スープ 海老しゅうまい 茄子の南蛮漬け	ご飯 味噌汁 魚の磯辺焼き 茄子のなべしぎ風 切干大根のマリネ 漬物	ご飯 きのこ汁 めばるの生姜焼き きんぴらごぼう さつま芋サラダ フルーツ
	3時	たいやき	黒胡麻汁粉	杏仁豆腐	チョコパン	豆乳プリン
	エネルギー	547kcal	516kcal	522kcal	559kcal	592kcal
	28	29	30	31	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。	
昼食	ご飯 コンソメスープ ホキの香草パン粉焼き ポークビーンズ ほうれん草サラダ 漬物	麻婆豆腐丼 スープ そら豆と卵の炒め物 フルーツ	ご飯 スープ 酢鶏 豆腐チャンプルー 花野菜サラダ 漬物	ご飯 清汁 鯖の香味味噌焼き 大根旨煮 いんげんおかか和え 漬物		
	3時	あんみつ	どら焼き	煎餅		
	エネルギー	515kcal	614kcal	536kcal	572kcal	