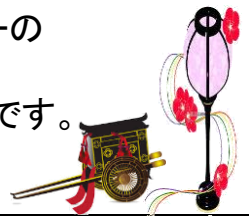


3月 デイサービス献立表

すかいベーカリーの
パンの販売は
27日の15時からです。



		1(金)				2(土)			
		赤飯 タラの照り焼き 枝豆しんじょう煮 キャベツのおかか和え マスカットゼリー 味噌汁				ごはん ハンバーグ 里芋の煮物 チンゲン菜のドレッシング和え 黄桃缶 味噌汁			
		396	18.0	6.3	2.9	552	19.5	17.1	2.0
		コーヒースンドモカ				いちごババロア			
		139	1.8	6.1	0.1	76	2.0	2.6	0.0
		4(月)				5(火)			
昼食	肉うどん カニかまの天ぷら 茄子の和風和え ぶどうゼリー 青菜ごはん	ごはん 鮭チーズフライ 南瓜の含め煮 菜の花のさっぱり和え 黄桃缶 味噌汁				ごはん 焼き鳥風 若竹煮 インゲンの辛子和え パイン缶 味噌汁			
	522 16.7 12.7 3.1	482	15.4	8.6	2.6	423	15.3	12.2	3.5
	522 16.7 12.7 3.1	482	15.4	8.6	2.6	423	15.3	12.2	3.5
おやつ	カステラ	豆乳プリン				桃のムース			
	108 2.2 1.0 0.0	61	1.9	1.0	0.0	45	1.1	1.1	0.2
	108 2.2 1.0 0.0	61	1.9	1.0	0.0	45	1.1	1.1	0.2
		7(木)				8(金)			
		ごはん メヌケの煮物 鶏肉と蓮根の煮物 ほうれん草の京風和え フルーツカクテル缶 味噌汁				ごはん 回鍋肉 蒸し春巻き チンゲン菜のナムル 杏仁豆腐 中華スープ			
		395	18.6	4.1	2.2	534	21.3	15.6	2.7
		395	18.6	4.1	2.2	534	21.3	15.6	2.7
		9(土)				11(月)			
		ごはん カレーの和風あんかけ がんもの煮つけ オクラのお浸し 白桃缶 味噌汁				ごはん 白身魚のピカタ 大根のポトフ 白菜のわさび和え フルーツカクテル缶 味噌汁			
		441	22.4	7.5	2.8	446	12.9	12.6	2.9
		441	22.4	7.5	2.8	446	12.9	12.6	2.9
		12(火)				13(水)			
		ごはん 三色丼 かにしんじょう煮 オレンジゼリー 味噌汁				ごはん 赤魚の粕漬焼き 肉さつま煮 菜の花のゆず和え パイン缶 味噌汁			
		475	17.6	13.1	3.7	413	19.5	4.9	2.2
		475	17.6	13.1	3.7	413	19.5	4.9	2.2
		14(木)				15(金)			
		ごはん シチュー ハートのハンバーグ 黄桃缶 コンソメスープ				ごはん 鶏肉の梅肉ソース 茄子の含め煮 インゲンの胡麻和え バナナ 味噌汁			
		415	14.6	10.5	1.7	502	20.8	12.8	3.2
		415	14.6	10.5	1.7	502	20.8	12.8	3.2
		16(土)				18(月)			
		ごはん ポークカレー スパゲティサラダ 香の物 みかん缶 コンソメスープ				ごはん かき揚げ丼 金平ごぼう いちごゼリー 味噌汁			
		493	14.0	13.1	3.2	529	10.3	17.5	2.9
		493	14.0	13.1	3.2	529	10.3	17.5	2.9
		19(火)				20(水)			
		ごはん あん巻き				ごはん 山菜そば 鶏天 キャベツの胡麻和え オレンジ ゆかりごはん			
		120	1.8	0.9	0.1	401	16.3	4.1	2.9
		120	1.8	0.9	0.1	401	16.3	4.1	2.9
		21(木)				22(金)			
		シフォンケーキ				ごはん お花畑ごはん 蓮根と昆布の煮物 桃のムース 味噌汁			
		73	1.8	2.1	0.1	426	15.9	10.0	3.5
		73	1.8	2.1	0.1	426	15.9	10.0	3.5
		23(土)				25(月)			
		ごはん 黒糖ふかし				ごはん タラの幽庵焼き 大根の錦糸和え チンゲン菜の生姜和え パイン缶 味噌汁			
		105	2.1	0.1	0.4	353	15.8	1.5	2.8
		105	2.1	0.1	0.4	353	15.8	1.5	2.8
		26(火)				27(水)			
		ごはん プリン				ごはん アジの焼き南蛮風 がんもの煮物 菜の花のしそ和え みかん缶 味噌汁			
		129	4.4	5.2	0.1	433	22.9	10.7	2.1
		129	4.4	5.2	0.1	433	22.9	10.7	2.1
		28(木)				29(金)			
		ごはん スイートポテト				ごはん チンジャオロース 旨塩海老ナゲット 春菊の中華和え フルーツカクテル缶 中華スープ			
		119	1.3	4.1	0.0	450	20.9	8.4	2.8
		119	1.3	4.1	0.0	450	20.9	8.4	2.8
		30(土)				31(日)			
		ごはん サバの味噌煮 南瓜の煮物 白菜のお浸し みかん缶 すまし汁				ごはん 白身魚の揚げ煮 卵豆腐のあんかけ 黄桃缶 味噌汁			
		498	21.4	13.0	2.6	472	18.0	9.8	3.3
		498	21.4	13.0	2.6	472	18.0	9.8	3.3
		31(日)				32(月)			
		ごはん みかんゼリー				ごはん 鰯の西京漬焼き さつま芋のレモン煮 チンゲン菜のおかか和え パイン缶 すまし汁			
		35	0.1	0.0	0.0	456	17.2	6.3	2.3
		35	0.1	0.0	0.0	456	17.2	6.3	2.3
		32(月)				33(火)			
		ごはん 杏仁豆腐				ごはん マカロニサラダ 香の物 青りんごゼリー コンソメスープ			
		50	1.0	1.1	0.0	515	13.3	18.2	3.4
		50	1.0	1.1	0.0	515	13.3	18.2	3.4
		33(火)				34(水)			
		ごはん ロールちゃん				ごはん 栗のパバロア			
		85	1.2	4.6	0.1	402	19.7	8.2	2.6
		85	1.2	4.6	0.1	402	19.7	8.2	2.6
		34(水)				35(木)			
		ごはん フルーツ寒天				ごはん 豚肉ときのこの炒め物 大根の田楽 キャベツのお浸し 白桃缶 すまし汁			
		94	3.9	0.2	0.2	460	17.3	10.6	1.8
		94	3.9	0.2	0.2	460	17.3	10.6	1.8
		35(木)				36(金)			
		ごはん バナナスペシャル				ごはん 醤油ラーメン 焼餃子 マンゴープリン チャーハン			
		134	1.9	5.3	0.1	561	19.3	14.0	3.9
		134	1.9	5.3	0.1	561	19.3	14.0	3.9
		36(金)				37(土)			
		ごはん みかんゼリー				ごはん 白身魚の揚げ煮 卵豆腐のあんかけ 黄桃缶 味噌汁			
		35	0.1	0.0	0.0	472	18.0	9.8	3.3
		35	0.1	0.0	0.0	472	18.0	9.8	3.3

※材料の仕入れの状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい

大室きくら苑