

# 3月 デイサービス 献立表



		1(火)				2(水)				3(木)				4(金)				5(土)							
		<b>赤飯</b> 鱈の西京漬け焼き 茄子の含め煮 春菊のしそ和え いちごゼリー すまし汁				ごはん <b>タンドリーチキン</b> 里芋の白煮 チンゲン菜のお浸し オレンジ 味噌汁				<b>菜の花ちらし</b> 冬瓜のそぼろあん カリフラワーの和え物 白桃缶 味噌汁				<b>ちゃんぽんラーメン</b> 枝豆しんじょう煮 マンゴープリン 胡麻ごはん				ごはん <b>豚肉の梅肉焼き</b> 南瓜の甘煮 ほうれん草の錦糸和え パイン缶 味噌汁							
		498	18.1	11.2	2.5	480	21.3	11.0	2.5	419	15.6	5.2	2.7	503	19.7	13.3	3.3	524	18.0	10.8	2.1				
		スイートポテト				チョコババロア				ようかん				ホットケーキサンド				フルーツ寒天							
		92	1.3	2.5	0.0	90	2.3	3.3	0.0	78	3.9	0.2	0.0	93	1.5	4.7	0.2	48	0.0	0.0	0.0				
		7(月)				8(火)				9(水)				10(木)				11(金)				12(土)			
昼食	ごはん <b>鶏肉の照焼き</b> じゃが煮 春菊の京風和え マンゴー缶 味噌汁	<b>肉うどん</b> 豆腐の田楽 チンゲン菜の生姜和え 桃のムース ゆかりごはん				<b>わかめごはん</b> カレイのみりん漬け焼き 茄子の炒め物 ブロッコリーのお浸し フルールカクテル缶 味噌汁				ごはん <b>カニクリームコロッケ</b> さつま芋のレモン煮 ほうれん草の和え物 バナナ 味噌汁				<b>ひき肉カレー</b> スパゲティーサラダ 香の物 オレンジゼリー コンソメスープ				ごはん <b>赤魚の香味青じそ焼き</b> 大根のかにあんかけ キャベツの辛子和え パイン缶 具沢山味噌汁							
	459   21.5   7.0   2.3	455   17.2   8.3   2.9	492   22.2   11.4   2.2	515   10.3   8.6   1.9	538   15.4   17.0   2.8	444   18.1   7.8   2.6																			
おやつ	ロールちゃん	黒糖ふかし				青りんごゼリー				豆乳プリン				イチゴスペシャル				あんみつ							
	83   1.2   4.2   0.1	69   1.4   0.1   0.3	545   0.3   0.8   0.0	53   1.9   1.0   0.0	106   1.5   4.2   0.1	69   2.3   0.9   0.0																			
		14(月)				15(火)				16(水)				17(木)				18(金)				19(土)			
昼食	ごはん <b>シチュー</b> トマトペンネサラダ オレンジ コンソメスープ	<b>ロコモコ丼</b> ほうれん草のバターソテー フルールカクテル缶 コンソメスープ				ごはん <b>海老フライ</b> 花野菜のコンソメ煮 菜の花のお浸し ぶどうゼリー 味噌汁				ごはん <b>鱈の海鮮葱オイル焼き</b> 筍の煮物 もやしのポン酢和え パイン缶 味噌汁				<b>焼きそば</b> 大学芋風 春菊のナムル 黄桃缶 中華スープ 生姜ごはん				ごはん <b>チキンの山賊ダレかけ</b> 卵の花 いんげんのゆかり和え イチゴムース 味噌汁							
	583   15.1   19.8   3.4	587   20.1   19.2   2.0	468   13.8   10.7   2.2	45   18.8   10.8   2.5	543   15.4   11.4   3.3	541   21.6   16.4   2.5																			
おやつ	バニラババロア	パイン寒天				コーヒーロール				寒天黒蜜かけ				抹茶ゼリー				じゃがバター							
	89   2.0   2.6   0.0	47   0.2   0.1   0.0	126   1.8   5.4   0.1	54   1.5   1.5   0.0	55   1.1   0.1   0.0	73   0.9   5.9   0.1																			
		21(月)				22(火)				23(水)				24(木)				25(木)				26(土)			
昼食	<b>お花畑ごはん</b> 鶏しんじょうの炊き合わせ 長芋のわさび和え 桃ゼリー 味噌汁	ごはん <b>アジフライ</b> 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え みかん缶 味噌汁				<b>ポークカレー</b> マカロニサラダ 香の物 パイン缶 コンソメスープ				<b>山菜そば</b> 里芋の煮物 ブロッコリーの辛子和え 黄桃缶 わかめごはん				ごはん <b>鶏肉のBBQソース</b> ひじきの煮物 キャベツのお浸し フルールカクテル缶 味噌汁				ごはん <b>ホキの香草焼き</b> 大根の和風ポトフ 白菜のカニ風味和え バナナ 味噌汁							
	535   17.7   16.0   3.5	490   16.8   11.2   2.9	584   15.7   19.2   3.0	371   13.1   1.9   2.2	495   22.0   7.4   2.6	441   20.2   7.4   2.6																			
おやつ	スイスロール	チョコババロア				シフォンケーキ				プリン				クレープ				コーヒーサンドモカ							
	89   1.4   3.6   0.1	90   2.3   3.3   0.0	76   1.8   2.1   0.1	131   4.6   4.7   0.1	76   1.1   4.0   0.0	93   1.2   4.1   0.1																			
		28(月)				29(月)				30(月)				31(月)				<div style="text-align: right;"> <h2>大室さくら苑</h2> </div>							
昼食	<b>醤油ラーメン</b> 厚焼き卵 杏仁豆腐 青菜ごはん	ごはん <b>チキンのトマトソース</b> ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ オレンジ 味噌汁				<b>おかかごはん</b> 赤魚の柚子風味焼き 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜のポン酢和え 白桃缶 味噌汁				ごはん <b>すき焼き風コロッケ</b> さつま揚げと切り昆布の煮物 菜の花のしそ和え マスカットゼリー 味噌汁															
	440   19.6   9.2   3.5	524   21.5   13.9   2.1	464   22.1   4.4   2.6	515   12.0   11.0   2.5																					
おやつ	ホットケーキサンド	黒ごまプリン				みかん寒天				ロールちゃん															
	87   1.4   4.4   0.2	73   2.5   2.5   0.0	26   0.2   0.0   0.0	83   1.2   4.5   0.1																					

※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