



3月献立表



月	火	水	木	金	土	
1 ・山菜おこわ ・なめこ汁 ・むきえびと 空豆のかき揚げ ・お浸し ・佃煮 571Kcal	2 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の きのこソースがけ ・和風サラダ ・青菜のグラタン 576Kcal	3 ・ひなちらし ・潮汁 ・豆腐の二色田楽 ・サラダ ・ひなあられ 582Kcal	4 ・ご飯 ・味噌汁 ・寄せ鍋風 ・酢の物 ・茄子のチーズ焼き 575Kcal	5 ・ご飯 ・おまし汁 ・鶏肉の梅味噌焼き ・炒り豆腐和え ・野菜のカレーソテー 562Kcal	6 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・かぼちゃと さつまいものサラダ ・人参のたらこ炒め 558Kcal	
8 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の甘酢あん ・辛子和え ・茄子の香味炒め 561Kcal	9 ・ポークカレー ・盛り合わせサラダ ・みぞれ煮 583Kcal	10 ・菜飯 ・カキ玉汁 ・鮭の粕煮 ・ピーナッツ和え ・佃煮 566Kcal	11 ・ご飯 ・豚汁 ・つくねの照り焼き ・春雨サラダ ・漬物 566Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・人参サラダ ・卯の花 574Kcal	13 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と 春雨の炒め物 ・青菜のサラダ ・かぶのあんかけ 566Kcal	
15 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・ごま酢和え ・イカと大根煮 556Kcal	16 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚貝の玉子とじ煮 ・スパゲティ-サラダ ・ひじき煮 567Kcal	17 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の ゆうあん焼き ・白和え ・さつまいも平 573Kcal	18 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・フロッコリーと えびのサラダ ・ジャーマンポテト 565Kcal	19 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・マリネ ・里芋の味噌がけ 570Kcal	20 ・桜ご飯 ・味噌汁 ・春野菜の天ぷら ・辛子和え ・煮豆 580Kcal	
22 ・ご飯 ・野菜の沢煮椀 ・具入り玉子焼き ・酢めた ・新じゃが煮 563Kcal	23 ーお楽しみ献立ー		24 ・ご飯 ・スープ ・魚のピカタ ・カブのサラダ ・切干大根の煮物 557Kcal	25 ・しらすチャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華サラダ ・さつまいもと リンゴの重ね煮 576Kcal	26 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・ごぼうの和え物 ・野菜のトマト煮 569Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・ゴマサラダ ・根菜煮 565Kcal
29 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・梅サラダ ・ふきの炒め煮 561Kcal	30 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・ムニエル ・新キャベツサラダ ・竹の子土佐煮 566Kcal	31 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の蒲焼き ・新じゃがサラダ ・青菜炒め 566Kcal				

* 注文の都合により献立を変更することがあります。

いずみの苑 通所介護事業所

