

3月献立表

月	火	水	木	金	土
	1 ・菜飯 ・そうめん汁 ・鮭の粕煮 ・お浸し ・茶碗蒸し  574Kcal	2 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・梅サラダ ・豚肉と茄子炒め  567Kcal	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 ・魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ  ・里芋とイカの煮物 562Kcal	5 ・ハヤシライス ・盛り合わせサラダ ・キャベツの スープ煮  580Kcal
7 ・ご飯 ・味噌汁  ・鮭の きのごソースがけ ・和風サラダ ・青菜のグラタン 577Kcal	8 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の竜田焼き ・カレーポテト サラダ  ・切干大根煮 562Kcal	9 ・ご飯 ・すまし汁 ・鶏肉の梅味噌焼き ・炒り豆腐和え ・玉ネギ炒め煮  563Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・スパゲティー サラダ  ・青菜炒め 566Kcal	11 ・ご飯  ・味噌汁  ・メンチカツ ・春雨の酢の物 ・煮浸し 581Kcal	12 ・ご飯  ・スープ  ・魚のクリーム ソースがけ ・サラダ ・もやし炒め 571Kcal
14 ・エビピラフ ・クリームシチュー ・サラダ ・大根のしそサラダ ・スクランブルエッグ ホワイトデー  581Kcal	15 ・ご飯  ・スープ  ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・ナス炒め  574Kcal	16 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の 香味ソースがけ ・さつまいもサラダ  ・卯の花 567Kcal	17 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・マリネ ・里芋の味噌がけ  570Kcal	18 ーお楽しみ献立ー   571Kcal	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の ゆうあん焼き ・ピーナッツ和え ・高野豆腐の煮物  571Kcal
21 ・桜ご飯  ・味噌汁 ・春野菜の天ぷら ・辛子和え ・煮豆  577Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の甘酢あん ・白和え ・根菜煮  575Kcal	23 ・ご飯 ・スープ ・牛肉のネギ塩炒め ・春雨サラダ ・若竹煮  576Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・ごま酢和え ・野菜炒め  566Kcal	25 ・ポークカレー ・盛り合わせサラダ ・土佐煮  569Kcal	26 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・ゴマサラダ ・新じゃが煮  565Kcal
28 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・エビと玉子の サラダ ・ジャーマンポテト  561Kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とじ ・うどの酢の物 ・フロッコリ炒め  566Kcal	30 ・ご飯  ・コーンスープ  ・ムニエル  ・温野菜サラダ ・野菜のトマト煮  566Kcal	31 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・生姜和え ・おでん風煮  565Kcal		

* 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

