

3月献立表

月	火	水	木	金	土
		1 ・釜飯風 ・味噌汁 ・酢の物 ・大学芋  582Kcal	2 ・ご飯 ・スープ ・鮭マスタード焼き ・アスパラサラダ ・ひじきの味噌煮  572Kcal	3 ・ひなちらし ・潮汁 ・豆腐の二色田楽 ・サラダ ・ひなあられ  586Kcal	4 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・魚のピカタ ・カブのサラダ ・コンソメ煮  567Kcal
	6 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の南蛮漬け ・梅サラダ ・ナスの炒め物  577Kcal	7 ・ご飯 ・けんちん汁 ・具入り玉子焼き ・ピーナッツ和え ・さつま金平  572Kcal	8 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・マリネ ・里芋の味噌がけ  580Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・キャベツサラダ ・とぼろ煮  575Kcal	10 ・ご飯 ・すまし汁 ・鶏肉の梅味噌焼き ・炒り玉子和え ・玉ネギ炒煮  563Kcal
13 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の竜田焼き ・カレーポテトサラダ ・大根とあさり煮  571Kcal	14 ・ちらし寿司 ・味噌汁 ・魚のウニ風味 ・ツナとトマトのサラダ ・ホワイトデー  570Kcal	15 ーお楽しみ献立ー   570Kcal	16 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・青菜のサラダ ・人参のたらこ炒め  566Kcal	17 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・スパゲティー ・イカと里芋の煮物  576Kcal	18 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・かぼちゃサラダ ・切干大根の煮物  578Kcal
20 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・胡麻和え ・ニラ玉  565Kcal	21 ・桜ご飯 ・味噌汁 ・春野菜の天ぷら ・辛子和え ・かぼちゃと小豆煮  572Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のきのこソースがけ ・和風サラダ ・青菜のグラタン  570Kcal	23 ・ご飯 ・すまし汁 ・魚貝の玉子とじ ・大根サラダ ・ナスの味噌炒め  574Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・アボカドサラダ ・青菜の炒め物  580Kcal	25 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・ごぼうサラダ ・里芋のあんかけ  576Kcal
27 ・ご飯 ・コーンスープ ・ムニエル ・茹で野菜サラダ ・野菜のトマト煮  569Kcal	28 ・ポークカレー ・サラダ ・土佐煮  582Kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・生姜和え ・おでん風煮   560Kcal	30 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の甘酢あん ・白和え ・根菜煮  564Kcal	31 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・うどんの酢の物 ・フロッキー炒め   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



2023年3月