

# 3月献立表

月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ・釜飯風 ・味噌汁 ・酢の物 ・大学芋  <b>582Kcal</b>	<b>2</b> ・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  <b>572Kcal</b>	<b>3</b> ・ひなちらし ・潮汁 ・豆腐の二色田楽 ・サラダ ・ひなあられ  <b>586Kcal</b>	<b>4</b> ・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  <b>567Kcal</b>
	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の南蛮漬け ・梅サラダ ・ナスの炒め物  <b>577Kcal</b>	<b>7</b> ・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  <b>572Kcal</b>	<b>8</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・マリネ ・里芋の味噌がけ  <b>580Kcal</b>	<b>9</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・キャベツサラダ ・とぼろ煮  <b>575Kcal</b>	<b>10</b> ・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  <b>563Kcal</b>
<b>13</b> ・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  <b>571Kcal</b>	<b>14</b> ・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  <b>570Kcal</b>	<b>15</b> ーお楽しみ献立ー   <b>570Kcal</b>	<b>16</b> ・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  <b>566Kcal</b>	<b>17</b> ・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  <b>576Kcal</b>	<b>18</b> ・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  <b>578Kcal</b>
<b>20</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・胡麻和え ・ニラ玉  <b>565Kcal</b>	<b>21</b> ・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  <b>572Kcal</b>	<b>22</b> ・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  <b>570Kcal</b>	<b>23</b> ・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  <b>574Kcal</b>	<b>24</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・アボカドサラダ ・青菜の炒め物  <b>580Kcal</b>	<b>25</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・ごぼうサラダ ・里芋のあんかけ  <b>576Kcal</b>
<b>27</b> ・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  <b>569Kcal</b>	<b>28</b> ・ポークカレー ・サラダ ・土佐煮  <b>582Kcal</b>	<b>29</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の千草焼き ・生姜和え ・おでん風煮  <b>560Kcal</b>	<b>30</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の甘酢あん ・白和え ・根菜煮  <b>564Kcal</b>	<b>31</b> ・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  <b>565Kcal</b>	 

\* 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