

3月献立表

月	火	水	木	金	土
				1 ・菜飯 ・そうめん汁 ・魚と豚肉の粕煮 ・五目生酢 ・ポテト金平 577Kcal	2 ・ご飯 ・薄くず汁 ・鶏肉ネギ味噌焼き ・マカロニサラダ ・野菜炒め 563Kcal
4 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・白和え ・根菜煮 563Kcal	5 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・のり和え ・大根とあさり煮 584Kcal	6 ・ご飯 ・コーンスープ ・魚のムニエル ・カブのサラダ ・コンソメ煮 563Kcal	7 ーお楽しみ献立ー 	8 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の竜田焼き ・胡麻酢和え ・ひじき煮 560Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・ごぼうサラダ ・昆布茶煮 568Kcal
11 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・おろし酢和え ・煮豆 577Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・ポテトサラダ ・青菜のあんかけ 567Kcal	13 ・魚貝のカレー ・サラダ ・みぞれ煮 584Kcal	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 ホワイデー 582Kcal	15 ・ご飯 ・スープ ・鶏肉の酢豚風 ・中華和え ・ニラ玉 580Kcal	16 ・ご飯 ・すまし汁 ・親子煮 ・大根サラダ ・ナスの味噌炒め 572Kcal
18 ・ご飯 ・スープ ・魚のピカタ ・コルスロ-サラダ ・野菜のトマト煮 567Kcal	19 ・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	20 ・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 575Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の 香味ソースかけ ・春雨サラダ ・青菜炒め 576Kcal	22 ・ご飯 ・すまし汁 ・サバの味噌煮 ・梅サラダ ・ナスのチーズ焼き 567Kcal	23 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の千草焼き ・生姜和え ・新じゃが煮 576Kcal
25 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の きのこソースかけ ・和風サラダ ・青菜のクリーム煮 570Kcal	26 ・ご飯 ・すまし汁 ・魚の梅味噌焼き ・ピーナッツ和え ・新玉ネギの炒め煮 565Kcal	27 ・五目チャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華サラダ ・大学芋 576Kcal	28 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・梅肉和え ・新じゃがの そばろ煮 558Kcal	29 ・ハヤシライス ・サラダ ・ふきのおかか煮 575Kcal	30 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・うどんの酢の物 ・切干大根の煮物 575Kcal

* 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

