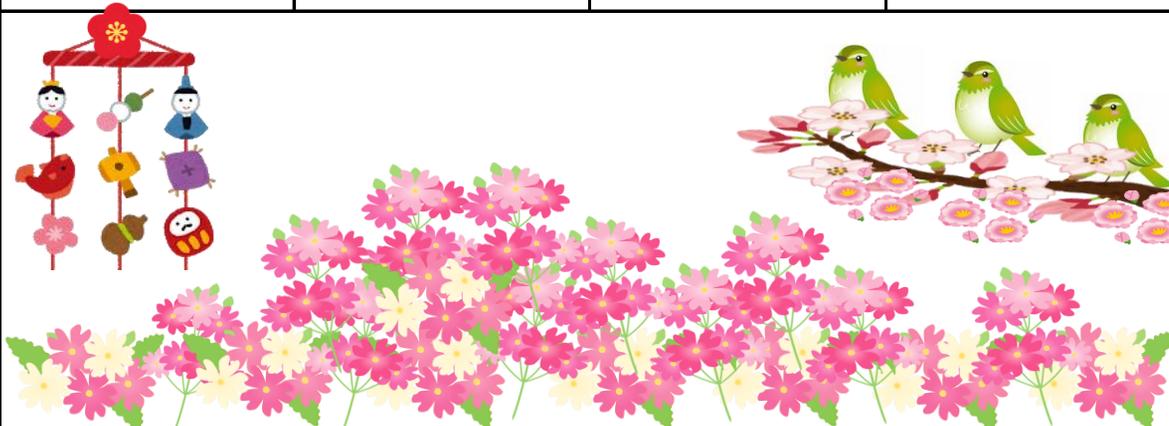


# 3月献立表

月	火	水	木	金	土
				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・菜飯</li> <li>・そうめん汁</li> <li>・魚と豚肉の粕煮</li> <li>・五目生酢</li> <li>・ポテト金平</li> </ul>  <p>577Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・薄くず汁</li> <li>・鶏肉ネギ味噌焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・野菜炒め</li> </ul>  <p>563Kcal</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・サバの塩焼き</li> <li>・白和え</li> <li>・根菜煮</li> </ul>  <p>563Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・チキン南蛮風</li> <li>・のり和え</li> <li>・大根とあさり煮</li> </ul>  <p>584Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・魚のムニエル</li> <li>・カブのサラダ</li> <li>・コンソメ煮</li> </ul>  <p>563Kcal</p>	<p>7</p> <p>—お楽しみ献立—</p>  <p>560Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・鮭の竜田焼き</li> <li>・胡麻酢和え</li> <li>・ひじき煮</li> </ul>  <p>568Kcal</p>	
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・おろし酢和え</li> <li>・煮豆</li> </ul>  <p>577Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・鮭の沢煮蒸し</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・青菜のあんかけ</li> </ul>  <p>567Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚貝のカレー</li> <li>・サラダ</li> <li>・みぞれ煮</li> </ul>  <p>584Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚のウニ風味</li> <li>・ツナとトマトのサラダ</li> </ul> <p>ホワイトデー</p> <p>582Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・鶏肉の酢豚風</li> <li>・中華和え</li> <li>・ニラ玉</li> </ul>  <p>580Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・すまし汁</li> <li>・親子煮</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・ナスの味噌炒め</li> </ul>  <p>572Kcal</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・魚のピカタ</li> <li>・コルスロ-サラダ</li> <li>・野菜のトマト煮</li> </ul>  <p>567Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・和風ミートローフ</li> <li>・青菜のサラダ</li> <li>・人参のたらこ炒め</li> </ul>  <p>566Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・桜ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・春野菜の天ぷら</li> <li>・辛子和え</li> <li>・かぼちゃと小豆煮</li> </ul>  <p>575Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・鶏肉の香味ソースかけ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・青菜炒め</li> </ul>  <p>576Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・すまし汁</li> <li>・サバの味噌煮</li> <li>・梅サラダ</li> <li>・ナスのチーズ焼き</li> </ul>  <p>567Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚の千草焼き</li> <li>・生姜和え</li> <li>・新じゃが煮</li> </ul>  <p>576Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・鶏肉のきのこソースかけ</li> <li>・和風サラダ</li> <li>・青菜のクリーム煮</li> </ul>  <p>570Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・すまし汁</li> <li>・魚の梅味噌焼き</li> <li>・ピーナッツ和え</li> <li>・新玉ネギの炒め煮</li> </ul>  <p>565Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目チャーハン</li> <li>・スープ</li> <li>・野菜の旨煮</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・大学芋</li> </ul>  <p>576Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・すまし汁</li> <li>・鮭の味噌焼き</li> <li>・梅肉和え</li> <li>・新じゃがのそばろ煮</li> </ul>  <p>558Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・サラダ</li> <li>・ふきのおかか煮</li> </ul>  <p>575Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・豚肉の焼き肉</li> <li>・うどんの酢の物</li> <li>・切干大根の煮物</li> </ul>  <p>575Kcal</p>

\* 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

