

3月献立表

月	火	水	木	金	土
					<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ワカメご飯 味噌汁 鮭のゆうあん焼き お浸し おろし煮 <p>560Kcal</p>
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> 雑ちらし 銀だらの潮汁 豆腐の二色田楽 サラダ ひなあられ <p>561Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 コンソメスープ ムニエル マカロニサラダ ナスのトマト煮 <p>570Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 鶏肉の香味ソースがけ 春雨サラダ 青菜炒め <p>577Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の蒲焼き 人参サラダ 玉ネギの炒め煮 <p>563Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 すまし汁 魚の梅味噌焼き 五目生酢 ジャーマンポテト <p>560Kcal</p>	<p>8</p> <p>一お楽しみ献立一</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚のネギ塩焼き ごぼうサラダ 南瓜と小豆煮 <p>566Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 豚肉の生姜焼き サラダ ひじきの煮物 <p>572Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚貝の玉子とじ サラダ ブロッコリーの旨煮 <p>580Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の香草焼き 白和え 含め煮 <p>575Kcal</p>	<p>14 <small>ホワイトデー</small></p> <ul style="list-style-type: none"> 太巻き寿司と稲荷寿司 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 茶碗蒸し <p>582Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐和え 根菜煮 <p>565Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 サラダ チーズ焼き <p>570Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 チキン南蛮風 のり和え 大根とあさり煮 <p>580Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ ハンバーグ サラダ 切干大根の煮物 <p>585Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 桜ご飯 味噌汁 魚のウニ風味 辛子和え 春野菜の天ぷら <p>575Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 鮭の沢煮蒸し ポテトサラダ カブのあんかけ <p>567Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン スープ 野菜の旨煮 中華サラダ 大学芋 <p>576Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 肉団子の酢豚風 サラダ ニラ玉 <p>571Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚のきのこソースがけ 和風サラダ 南瓜のクリーム煮 <p>580Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 鮭の千草焼き 生姜和え 煮物 <p>580Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 肉豆腐 おろし酢和え 煮豆 <p>577Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ナスとひき肉のカレー サラダ コンニャク炒煮 <p>582Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 かぼちゃスープ チキンソテー サラダ 青菜のあんかけ <p>580Kcal</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 そうめん汁 鮭の味噌焼き 梅肉和え 新じゃがそぼろ煮 <p>560Kcal</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

