

3月献立表

月	火	水	木	金	土
2 ・山菜おこわ ・味噌汁 ・サバの蒲焼き ・酢の物 ・高野豆腐の煮物  575Kcal	3 ・雛ちらし ・銀鱈の潮汁 ・豆腐の二色田楽 ・サラダ ・雛あられ  574Kcal	4 ・ご飯 ・スープ ・鶏肉の酢豚風 ・中華サラダ ・もやし炒め  571Kcal	5 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・春雨サラダ ・昆布茶煮  566Kcal	6 ーお楽しみ献立ー   563Kcal	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・サラダ ・切干大根煮  563Kcal
9 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・チキンソテー ・キャベツサラダ ・里芋のあんかけ  570Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・穴子の玉子とじ ・ピーナッツ和え ・ナスの香味炒め  564Kcal	11 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のきのこソースかけ ・サラダ ・南瓜のクリーム煮  577Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・お浸し ・オイスターソース炒め  568Kcal	13 ・ハヤシライス ・サラダ ・コンニャク金平   580Kcal	14 ・ピラフ ・コンソメスープ ・鶏肉の唐揚げ ・サラダ ホワイデー  576Kcal
16 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の梅竜田焼き ・ごま酢和え ・さつま芋甘煮  560Kcal	17 ・ご飯 ・薄くず汁 ・サバの味噌煮 ・サラダ ・野菜のチーズ焼き  575Kcal	18 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・鮭缶サラダ ・ふろふき大根  579Kcal	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鶏 ・マリネ ・含め煮  560Kcal	20 ・桜ご飯 ・味噌汁 ・魚のウニ風味 ・辛子和え ・春野菜天ぷら   575Kcal	21 ・ご飯 ・そうめん汁 ・鮭の味噌焼き ・梅肉和え ・新じゃがとぼろ煮  566Kcal
23 ・魚貝のカレー ・サラダ ・竹の子のおかか煮  580Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・おろし酢和え ・煮豆  577Kcal	25 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・魚の木の芽味噌 ・生酢 ・玉ねぎの炒め煮  567Kcal	26 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の千草焼き ・白和え ・人参のたらこ炒め  563Kcal	27 ・ご飯 ・おまし汁 ・筑前煮 ・サラダ ・ナスの味噌炒め  570Kcal	28 ・ご飯 ・スープ ・マーボーナス ・サラダ ・ニラ玉  570Kcal
30 ・ご飯 ・スープ ・ハンバーグ ・サラダ ・イカと大根の煮物  570Kcal	31 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ ・南瓜と小豆煮  566Kcal				

* 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

