

がつ よていこんだてひょう
3月 予定献立表



たきのう せいかつかいご
あすなろ (多機能・生活介護)

3月1日(土)

赤飯
 ぶりの照り焼き
 冬瓜のあんかけ
 ほうれん草のお浸し
 みそ汁
 ゼリー

603Kcal

3月8日(土)

ごはん
 鱈の菜種焼き
 金平ごぼう
 ころころ野菜サラダ
 コンソメスープ
 フルーチェ

630Kcal

3月15日(土)

ごはん
 すき焼き風煮
 和風スパゲティ炒め
 三度豆の錦糸和え
 みそ汁
 プリン

753Kcal

3月22日(土)

ごはん
 鯖のみそ漬け焼き
 高野豆腐の煮物
 菜の花のポン酢和え
 すまし汁
 フルーツ

566Kcal

3月29日(土)

ごはん
 鶏のマーメレード焼き
 フランク入り野菜炒め
 和風春雨サラダ
 コンソメスープ
 乳酸菌飲料

640Kcal

3月28日(金)

ごはん
 クリームシチュー
 マカロニのバター炒め
 海藻サラダ
 フルーツ盛り合わせ

610Kcal

3月27日(木)

ごはん
 牛とじ
 厚揚げの生姜炒め
 チンゲン菜のお浸し
 すまし汁
 プリン

690Kcal

3月26日(水)

ご当地食～奈良県～
 ごはん
 三輪にゆうめん
 かしわのすき焼き風
 奈良和え
 フルーツ盛り合わせ

516Kcal

3月25日(火)

ごはん
 鯖の塩麹焼き
 焼き豚のごま油炒め
 みそ汁
 フルーツ盛り合わせ

566Kcal

3月24日(月)

キーマカレー
 福神漬け
 サウザンサラダ
 いちごヨーグルト
 フルーツ

575Kcal

3月23日(日)

ごはん
 鶏のネギマヨ焼き
 ほうれん草の炒め物
 すまし汁
 フルーツ盛り合わせ

647Kcal

3月21日(金)

ごはん
 肉うどん
 出し巻き玉子
 もやしの酢のもの
 フルーツ盛り合わせ

638Kcal

3月20日(木)

ごはん
 穴子散らし寿司
 炊き合わせ
 赤だし
 フルーツ盛り合わせ

572Kcal

3月19日(水)

ごはん
 肉じゃが
 もやしのオイスター炒め
 みそ汁
 フルーツ盛り合わせ

617Kcal

3月18日(火)

ごはん
 きつねうどん
 茄子の煮浸し
 オクラのおろし和え
 フルーツ盛り合わせ

556Kcal

3月17日(月)

ごはん
 アジフライ
 白菜の生姜和え
 すまし汁
 フルーツ盛り合わせ

632Kcal

3月16日(日)

ごはん
 チンジャオロース風
 ナムル
 玉子スープ
 フルーツ盛り合わせ

602Kcal

3月15日(土)

ごはん
 ミンチカツ
 かぶらのエビあんかけ
 みそ汁
 フルーツ盛り合わせ

625Kcal

3月14日(金)

ごはん
 炊き込みごはん
 白身魚のピカタ
 さつまいものレモン煮
 からし菜のお浸し
 みそ汁
 乳酸菌飲料

662Kcal

3月13日(木)

ごはん
 鶏のクリームソースかけ
 スパゲティのケチャップ炒め
 シーザーサラダ
 コンソメスープ
 プリン

657Kcal

3月12日(水)

ごはん
 野菜サラダ
 福神漬け
 フルーチェ
 フルーツ

696Kcal

3月11日(火)

ごはん
 行事食 ひなまつり
 ちらし寿司
 花形野菜の煮物
 すまし汁
 フルーチェ
 ヨーグルト

481Kcal

3月10日(月)

ごはん
 木の葉とじ
 ミニコロッケ
 白菜の和風サラダ
 すまし汁
 乳酸菌飲料

544Kcal

3月9日(日)

ごはん
 鱈の菜種焼き
 金平ごぼう
 ころころ野菜サラダ
 コンソメスープ
 フルーチェ

630Kcal

3月8日(土)

ごはん
 鯖のみそ漬け焼き
 高野豆腐の煮物
 菜の花のポン酢和え
 すまし汁
 フルーツ

566Kcal

3月7日(金)

ごはん
 肉うどん
 出し巻き玉子
 もやしの酢のもの
 フルーツ盛り合わせ

638Kcal

3月6日(木)

ごはん
 穴子散らし寿司
 炊き合わせ
 赤だし
 フルーツ盛り合わせ

572Kcal

3月5日(水)

ごはん
 肉じゃが
 もやしのオイスター炒め
 みそ汁
 フルーツ盛り合わせ

617Kcal

3月4日(火)

ごはん
 きつねうどん
 茄子の煮浸し
 オクラのおろし和え
 フルーツ盛り合わせ

556Kcal

3月3日(月)

ごはん
 アジフライ
 白菜の生姜和え
 すまし汁
 フルーツ盛り合わせ

632Kcal

3月2日(日)

ごはん
 チンジャオロース風
 ナムル
 玉子スープ
 フルーツ盛り合わせ

602Kcal

3月1日(土)

ごはん
 赤飯
 ぶりの照り焼き
 冬瓜のあんかけ
 ほうれん草のお浸し
 みそ汁
 ゼリー

603Kcal

昼食

昼食

昼食

昼食

昼食

昼食

カロリー

こんだて はっちゅう かんけいじょう へんこう ばあい りょうしょう
 * 献立は発注の関係上、変更する場合がありますのでご了承ください

