

月間献立表

2020年 3月

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
<p>ご飯 秋刀魚の生姜煮 牛蒡の味噌金平 もやしと錦糸たまごの土佐酢和え 菜の花の清汁 486 Kcal 2.2 g ブルーベリーパウンドケーキ 149 Kcal 0.1 g</p>	<p>菱形寿司 筍と落の煮物/茶わん蒸し フルーツ(黄桃缶×白桃缶) とろろ昆布と花麩の清汁 567 Kcal 3.7 g ひなあられ/甘酒 66 Kcal 0.1 g</p>	<p>ご飯 黒豆がんもの炊き合わせ 青梗菜と鶏ひき肉の炒め物 大根のごま酢 玉葱としめじの味噌汁 507 Kcal 2.8 g りんごゼリー 42 Kcal 0.0 g</p>	<p>山菜きつねそば 白菜の煮浸し たまご豆腐 ヨーグルト 453 Kcal 5.2 g みるくまんじゅう 135 Kcal 0.0 g</p>	<p>ご飯 とんかつ おろしあん ひじきの炒り煮 フルーツ(洋梨缶) 青梗菜の味噌汁 577 Kcal 2.6 g いちごゼリー 39 Kcal 0.0 g</p>	<p>ご飯 チキンカレー キャベツとツナのオーロラサラダ フルーツ(みかん缶) 乳酸菌飲料 553 Kcal 2.4 g ミニようかんロール 88 Kcal 0.1 g</p>
<p>炊き込み御飯 鶏肉のもろみ焼き キャベツの煮浸し 南瓜のサラダ しろ菜と花麩の清汁 482 Kcal 3.0 g もみじまんじゅう 110 Kcal 0.1 g</p>	<p>ご飯 白身魚のピカタ トマトソース 大根と油揚げの煮物 青梗菜の胡麻和え ブロッコリーのコンソメスープ 480 Kcal 2.4 g 手作り梅ゼリー 34 Kcal 0.0 g</p>	<p>ちらし寿司 大豆煮 フルーツ(マンゴー缶) 里芋とねぎの赤だし 483 Kcal 3.4 g 黒糖まんじゅう 128 Kcal 0.1 g</p>	<p>ご飯 おでん 白菜の塩だしとろみ炒め フルーツ(パイナップル) とろろ昆布と花麩の清汁 505 Kcal 3.4 g ファンシーケーキ 138 Kcal 0.1 g</p>	<p>鶏野菜丼 小松菜と豚肉の煮浸し ブロッコリーの中華サラダ 油揚げと人参の味噌汁 566 Kcal 2.6 g 抹茶しぐれ 95 Kcal 0.0 g</p>	<p>ご飯 白身魚のグリル コンソメソース 高野豆腐のサイコロ煮 大根のピリ辛和え たまごの味噌汁 497 Kcal 3.0 g 手作り苺ミルクプリン 73 Kcal 0.1 g</p>
<p>寿司バイキング (ネタ7種類) ミルク寒天と黄桃缶 法蓮草と巻麩の味噌汁 647 Kcal 4.2 g りんごゼリー 42 Kcal 0.0 g</p>	<p>ご飯 鶏肉の唐揚げ べっこう煮 カリフラワーのオニオンサラダ オクラとじゃが芋の味噌汁 593 Kcal 2.2 g サンドケーキ(柚子あん) 85 Kcal 0.1 g</p>	<p>特製牛そぼろとたまごの二色丼 小松菜とウィンナーのソテー フルーツ(みかん缶) 素麺の清汁 540 Kcal 2.4 g チョコレートケーキ 127 Kcal 0.1 g</p>	<p>ご飯 クリームシチュー キャベツとカニカマのサラダ フルーツ(りんご缶) 535 Kcal 2.4 g ぶどうゼリー 38 Kcal 0.0 g</p>	<p>炊き込み御飯 鮭の塩焼き 白菜の炒め煮 フルーツ(洋梨缶) さつま芋と人参の味噌汁 483 Kcal 3.6 g きなごシフォンカップケーキ 84 Kcal 0.1 g</p>	<p>肉うどん 絹揚げの煮物 胡瓜とイタヤ貝の甘酢和え ヨーグルト 633 Kcal 4.1 g ぎんつば 106 Kcal 0.1 g</p>
<p>幕の内弁当 ご飯 三色稲荷の炊き合わせ 厚焼きたまご・さつま芋サラダ フルーツ・漬物・味噌汁 638 Kcal 3.6 g 酒まんじゅう 122 Kcal 0.1 g</p>	<p>ご飯 特製キーマカレー スパゲティサラダ カクテル(黄桃缶×白桃缶) 乳酸菌飲料 590 Kcal 2.5 g キャラメルパウンドケーキ 148 Kcal 0.1 g</p>	<p>ご飯 ホッケの塩麴焼き 法蓮草の煮浸し 青梗菜と絹揚げの胡麻和え あったま汁 422 Kcal 2.2 g 薄皮まんじゅう 101 Kcal 0.0 g</p>	<p>鮭フレーク丼 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の浅漬け風 玉葱とうまい菜の味噌汁 406 Kcal 3.1 g ワッフル 73 Kcal 0.0 g</p>	<p>ご飯 牛肉のオイスター炒め 白菜とツナの旨煮 フルーツと色寒天 わかめとなめこの味噌汁 528 Kcal 2.7 g 桜どら焼き 59 Kcal 0.1 g</p>	<p>ご飯 鯖の西京焼き 法蓮草とベーコンのソテー 白菜のはちみつ梅和え とろろ汁 560 Kcal 2.4 g メロンゼリー 40 Kcal 0.0 g</p>
<p>あんかけにゅうめん 青梗菜と鶏もも肉の炒め物 南瓜サラダ ヨーグルト 446 Kcal 4.1 g 手作りほうじ茶プリン 80 Kcal 0.1 g</p>	<p>ご飯 鰯の山椒煮 やっこ豆腐 白菜のあっさり和え 小松菜と葱の味噌汁 392 Kcal 2.1 g 雪の宿 63 Kcal 0.0 g</p>	<p>ひな祭り  3/3 桃の節句</p>	<p> 3/5 啓蟄</p>	<p> 3/17~23 お彼岸</p>	<p> 3/20 春分の日</p>

※ 都合により、内容が一部変更になる場合がございます。
カロリー、塩分の表示はあくまでおおよその数値になります。ご参考までに。

たちばな高齢者在宅サービスセンター
☎03-3617-8341

月間献立表

2020年3月

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
全粥 秋刀魚の生姜煮 牛蒡の味噌金平 もやしと錦糸たまごの土佐酢和え 菜の花の清汁 376 Kcal 2.2 g ぶどうゼリー 38 Kcal 0.0 g	ちらし寿司 筍と落の煮物/茶わん蒸し フルーツ(黄桃缶×白桃缶) とろろ昆布と花麩の清汁 457 Kcal 3.7 g 水ようかん/甘酒 91 Kcal 0.1 g	全粥 黒豆がんもの炊き合わせ 青梗菜と鶏ひき肉の炒め物 大根のごま酢 玉葱としめじの味噌汁 397 Kcal 2.8 g りんごゼリー 42 Kcal 0.0 g	山菜きつねそば 白菜の煮浸し たまご豆腐 ヨーグルト 343 Kcal 5.2 g 水ようかん 49 Kcal 0.0 g	全粥 とんかつ おろしあん ひじきの炒り煮 フルーツ(洋梨缶) 青梗菜の味噌汁 467 Kcal 2.6 g いちごゼリー 39 Kcal 0.0 g	全粥 チキンカレー キャベツとツナのオーロラサラダ フルーツ(みかん缶) 乳酸菌飲料 443 Kcal 2.4 g アセロラゼリー 45 Kcal 0.0 g
9 炊き込み粥 鶏肉のもろみ焼き キャベツの煮浸し 南瓜のサラダ しろ菜と花麩の清汁 372 Kcal 3.0 g プリン 70 Kcal 0.1 g	全粥 白身魚のピカタ トマトソース 大根と油揚げの煮物 青梗菜の胡麻和え ブロッコリーのコンソメスープ 370 Kcal 2.4 g 手作り梅ゼリー 34 Kcal 0.0 g	ちらし寿司 大豆煮 フルーツ(マンゴー缶) 里芋とねぎの赤だし 373 Kcal 3.4 g 黒糖水ようかん 48 Kcal 0.0 g	全粥 おでん 白菜の塩だしとろみ炒め フルーツ(パイナップル) とろろ昆布と花麩の清汁 395 Kcal 3.4 g はちみつれもんゼリー 40 Kcal 0.1 g	鶏野菜丼 小松菜と豚肉の煮浸し ブロッコリーの中華サラダ 油揚げと人参の味噌汁 456 Kcal 2.6 g メロンゼリー 40 Kcal 0.0 g	全粥 白身魚のグリル コンソメソース 高野豆腐のサイコロ煮 大根のピリ辛和え たまごの味噌汁 387 Kcal 3.0 g 手作り毒ミルクプリン 73 Kcal 0.1 g
16 寿司バイキング (ネタ7種類) ミルク寒天と黄桃缶 法蓮草と巻麩の味噌汁 537 Kcal 4.2 g りんごゼリー 42 Kcal 0.0 g	全粥 鶏肉の唐揚げ べっこう煮 カリフラワーのオニオンサラダ オクラとじゃが芋の味噌汁 483 Kcal 2.2 g 柚子ゼリー 37 Kcal 0.0 g	特製牛そぼろとたまごの二色丼 小松菜とウィンナーのソテー フルーツ(みかん缶) 素麺の清汁 430 Kcal 2.4 g チョコゼリー 43 Kcal 0.1 g	全粥 クリームシチュー キャベツとカニカマのサラダ フルーツ(りんご缶) 0 425 Kcal 2.4 g ぶどうゼリー 38 Kcal 0.0 g	炊き込み粥 鮭の塩焼き 白菜の炒め煮 フルーツ(洋梨缶) さつま芋と人参の味噌汁 373 Kcal 3.6 g きなこゼリー 78 Kcal 0.1 g	肉うどん 絹揚げの煮物 胡瓜とイタヤ貝の甘酢和え ヨーグルト 523 Kcal 4.1 g 水ようかん 49 Kcal 0.0 g
23 幕の内弁当 全粥 三色稲荷の炊き合わせ 厚焼きたまご・さつま芋サラダ フルーツ・漬物・味噌汁 528 Kcal 3.6 g 梅ゼリー 39 Kcal 0.0 g	全粥 特製キーマカレー スパゲティサラダ カクテル(黄桃缶×白桃缶) 乳酸菌飲料 480 Kcal 2.5 g はちみつれもんゼリー 40 Kcal 0.1 g	全粥 ホッケの塩麩焼き 法蓮草の煮浸し 青梗菜と絹揚げの胡麻和え あったま汁 312 Kcal 2.2 g アセロラゼリー 45 Kcal 0.0 g	鮭フレーク丼 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の浅漬け風 玉葱とうまい菜の味噌汁 296 Kcal 3.1 g 手作りコーヒーゼリー 50 Kcal 0.0 g	全粥 牛肉のオイスター炒め 白菜とツナの旨煮 フルーツと色寒天 わかめとなめこの味噌汁 418 Kcal 2.7 g 黒糖水ようかん 48 Kcal 0.0 g	全粥 鯖の西京焼き 法蓮草とベーコンのソテー 白菜のはちみつ梅和え とろろ汁 450 Kcal 2.4 g メロンゼリー 40 Kcal 0.0 g
30 あんかけにゅうめん 青梗菜と鶏もも肉の炒め物 南瓜サラダ ヨーグルト 336 Kcal 4.1 g 手作りほうじ茶プリン 80 Kcal 0.1 g	全粥 鰯の山椒煮 やっこ豆腐 白菜のあっさり和え 小松菜と葱の味噌汁 282 Kcal 2.1 g ココアゼリー 70 Kcal 0.1 g	ひな祭り  3/3 桃の節句	 3/5 啓蟄	 3/17~23 お彼岸	 3/20 春分の日

※ 都合により、内容が一部変更になる場合がございます。
カロリー、塩分の表示はあくまでおおよその数値になります。ご参考までに。

たちばな高齢者在宅サービスセンター
☎03-3617-8341