



お献立 デイケア



3月1日 (日) ロースカツ 高菜スパゲティ もやしと青菜の炒めもの 角揚げ煮 香の物 E 549kcal P 15.6g F 15.3g C 85.3g Na 2.6g	3月2日 (月) チキンステーキ 油淋ソース 大根の韓国風サラダ 花天 小松菜の炒め物 香の物 E 459kcal P 16.8g F 11g C 70.6g Na 2.6g	3月3日 (火) 鮭のから揚げ/牛肉とごぼうの甘辛煮 菜の花のピーナッツ和え/炊き合わせ 栗かぼちゃの旨煮/水餃子 揚げ鶏/厚焼き玉子 いちごのプチロールケーキ  E 642kcal P 21.2g F 16.7g C 99.3g Na 3.1g	3月4日 (水) 鶏竜田の野菜甘酢あん ナポリタン 平焼き 卵の花 香の物 E 532kcal P 16.9g F 12g C 86.9g Na 2.5g	3月5日 (木) サゴシの幽庵焼き 和風ひじきサラダ オムレツ インゲンソテー 香の物 E 448kcal P 17.9g F 7.3g C 74.8g Na 3.2g	3月6日 (金) 家常豆腐 シルバーサラダ クリーミーフライ ウィンナーソーセージ 香の物 E 516kcal P 11.8g F 14.7g C 80.8g Na 2.1g	3月7日 (土) 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 竹輪天 玉ねぎボール 香の物 E 415kcal P 12.3g F 8.1g C 71.1g Na 1.9g
3月8日 (日) オムレツ 和風きのこあん 南瓜サラダ もやしとほうれん草の炒めもの かに風味焼売 香の物 E 501kcal P 10.9g F 14.8g C 78g Na 2.2g	3月9日 (月) メバルの胡麻照り焼き 中華春雨 さつまいもサラダ 生姜天 香の物 E 460kcal P 15.4g F 7.2g C 80.8g Na 2.3g	3月10日 (火) ハンバーグ トマトソース ツイストマカロニサラダ ブロッコリーとツナのソテー フライドポテト 香の物 E 600kcal P 14.5g F 24.7g C 80.5g Na 2.6g	3月11日 (水) チキンカレー 大根の柚子サラダ 茄子の生姜醤油 フルーツ 福神漬 E 587kcal P 16.1g F 20.5g C 81.1g Na 3g	3月12日 (木) メンチカツ 白菜サラダ 菜の花の煮浸し ビーンズトマト 香の物 E 523kcal P 14.5g F 15g C 81.2g Na 1.8g	3月13日 (金) 鱈の香味焼き 大葉香る春巻き 蓮根金平 切干大根のナムル 香の物 E 431kcal P 15.2g F 4.4g C 80.3g Na 1.9g	3月14日 (土) ハートのコロッケ ボンゴレスパゲティ がんも煮 枝豆天 香の物 E 492kcal P 10.5g F 10g C 88.1g Na 1.6g
3月15日 (日) 海老かつ シルバーサラダ 卵の花 金時豆 香の物 E 492kcal P 11.3g F 9.9g C 88.2g Na 1.9g	3月16日 (月) 豚肉の生姜焼き 高菜スパゲティ ミートボール かぼちゃ煮 香の物 E 594kcal P 17.1g F 20.9g C 83.1g Na 2.8g	3月17日 (火) ホキの葱味噌焼き トマトペンネ 竹輪煮 小松菜の胡麻和え 香の物 E 435kcal P 17.1g F 3.2g C 82.5g Na 2.8g	3月18日 (水) 酢鶏 チャプチェ 大豆の煮物 さつま芋のレモンあん 香の物 E 542kcal P 15g F 10.9g C 93.5g Na 2.4g	3月19日 (木) 牛肉コロッケ やきそば チンゲン菜ソテー 焼売 香の物 E 523kcal P 10.2g F 12.5g C 90.8g Na 1.2g	3月20日 (金) 根菜つくね 中華あん マカロニソテー ほうれん草平焼き つきこんのピリ辛炒め 香の物  E 513kcal P 14.1g F 11.4g C 84.6g Na 2.8g	3月21日 (土) メバルの野菜あん 焼きピーマン 水餃子 人参のしりしり 香の物 E 424kcal P 15.7g F 4.7g C 77.1g Na 2.1g
3月22日 (日) 豆腐ハンバーグ 和風バターあん 田舎煮 クワイの粒マスタード和え ウィンナーソーセージ 香の物 E 486kcal P 14.6g F 10.1g C 80.8g Na 2.8g	3月23日 (月) シルバーの山椒焼き マカロニサラダ 棒さつま揚げ しろ菜のおかか和え 香の物 E 535kcal P 18.1g F 13.6g C 81.2g Na 2.4g	3月24日 (火) 栗かぼちゃコロッケ/彩り野菜のつくね巻き 大根の胡麻サラダ つきこんの金平 焼売 香の物 E 491kcal P 11g F 12.2g C 82.9g Na 1.9g	3月25日 (水) 鮭の唐揚げ 野菜あん 山菜パスタ 高野豆腐煮 インゲンの炒め物 香の物 E 465kcal P 14.9g F 7.5g C 82.2g Na 2.4g	3月26日 (木) 豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜の韓国ナムル風サラダ 青梗菜のソテー オムレツ 香の物 E 420kcal P 13.2g F 9.7g C 71.3g Na 2.6g	3月27日 (金) ハヤシライス エビカツ 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 E 580kcal P 13.6g F 19.7g C 84.1g Na 3.2g	3月28日 (土) 鶏のから揚げ 大根サラダ がんも煮 角揚げ煮 香の物 E 505kcal P 15.4g F 12.8g C 78.8g Na 2.4g
3月29日 (日) クラッシュハムカツ 粒マスタード 高菜スパゲティ かに風味焼売 人参と木耳の中華和え 香の物 E 512kcal P 11.9g F 13.7g C 84g Na 2.4g	3月30日 (月) ハンバーグ おろしソース 白菜サラダ 栗とさつまいものおつまみ揚げ 茄子のトマト煮 香の物 E 541kcal P 13.8g F 15.5g C 84.7g Na 2.9g	3月31日 (火) メバルの生姜焼き 田舎煮 揚げ餃子 白菜の塩昆布和え 香の物 E 417kcal P 15.9g F 4.5g C 75.4g Na 2.6g				

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分