

H29 3月 献立表

ほどがや地域活動ホームゆめ

日	月	火	水	木	金	土
			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
<p>★メニューは変更になる場合があります。又、カロリーは目安です。</p> <p>★8gマーガリン(60 疋)は総カロリーに含まれておりません。</p> <p>★12日(日)・20日(月)・26日(日)はお休みになります。</p>			<p>ごはん 味噌汁(麩、玉葱) 煮込みハンバーグ もやしのオムレツソース炒め 酢の物(胡瓜、しらす干し)</p> <p>613 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(玉葱、麩) フライ キンピラゴボウ ジョア</p> <p>700 kcal</p>	<p>お花寿司 清汁(花麩、三つ葉) 春野菜の炊き合わせ 三色花ゼリー</p> <p>600 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(きぬさや) 魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 アスパラの梅肉和え</p> <p>617 kcal</p>
3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
<p>ごはん 味噌汁(わかめ、たまねぎ) チキンカツ マカロニサラダ 果物(オレンジ)</p> <p>610 kcal</p>	<p>ひじきご飯 味噌汁(キャベツ、麩) 魚のおろし煮 くるみあえ 牛乳</p> <p>620 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(はんぺん) チキンチャップ 揚げだし豆腐 みつめめ</p> <p>690 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(えのき、納豆) 魚の梅焼き いりどり 白菜の甘酢漬け</p> <p>640 kcal</p>	<p>ハヤシライス ジュリアンスープ イタリアンサラダ ヤクルト</p> <p>730 kcal</p>	<p>パン(バターロール) 8gマーガリン ベジタブルチャウダー オムレツミートソースかけ 野菜サラダ(春) フルーツヨーグルト</p> <p>650 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(油揚げ、白菜) タンドリーチキン ひじきと大豆の煮付け 牛乳</p> <p>650 kcal</p>
3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
	<p>ごはん 中華スープ(小松菜、人参) 青椒肉絲 かぼちの煮物 杏仁豆腐</p> <p>700 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(キャベツ、ねぎ) 糖の生姜焼き いり豆腐 おひたし(春菊)</p> <p>710 kcal</p>	<p>芽吹きそば 焼きおにぎり 野菜サラダ(ツナ・コーン) フルーツ</p> <p>610 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(わかめ、大根) 魚の塩焼き 肉じゃが キャベツの生姜漬け</p> <p>620 kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ かに玉 しゅうまい もやしのナムル</p> <p>630 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐なめこ) 魚の香梅煮 油揚げの詰め煮 ヘルシーサラダ</p> <p>610 kcal</p>
3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
<p>ごはん 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) 酢豚 はるさめサラダ 果物(みかん缶)</p> <p>805 kcal</p>	<p>春分の日</p>	<p>ごはん 味噌汁(もやし、ねぎ) 鶏肉のからあげ 筍の土佐煮 菜の花の幸しあえ</p> <p>670 kcal</p>	<p>ごはん スープ(ほうれん草、コーン) 魚の西京焼き ジャマボト ジョア</p> <p>650 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(花麩、三つ葉) 牛肉とピーマンのショウガ炒め 拌三絲 果物(はっさく)</p> <p>740 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根、ねぎ) メンチカツ パンパンサラダ 蕪とキャベツのピリリ漬け</p> <p>730 kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春巻き ねりごととカニカマの中華風炒め</p> <p>750 kcal</p>
3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
	<p>カツカレー コールスローサラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) 飲むヨーグルト</p> <p>780 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) 鶏肉のゴマダレ焼き 切干大根の炒り煮 厚焼き卵</p> <p>600 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(はんぺん、枴) 回鍋肉 豆腐の蟹あんかけ ヨーグルト</p> <p>640 kcal</p>	<p>鶏南蛮うどん たけのご御飯(小井) ホウレンソウとミツバのお浸 彩ゼリー</p> <p>640 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(キャベツ、麩) 鱈フライ 大根と厚揚げの煮物 とろろいも</p> <p>670 kcal</p>	