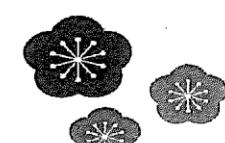
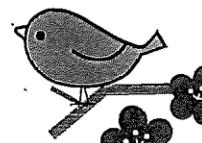


H29 3月 献立表

ほどがや地域活動ホームゆめ

日	月	火	水	木	金	土
★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。			3月 1日	3月 2日	3月 3日	3月 4日
★8gマーガリン(60 kcal)は総カロリーに含まれておりません。			ごはん 味噌汁(麺、玉葱) 煮込みハンバーグ もやしのオイスター炒め 酢の物(胡瓜、しらす干し)	ごはん 味噌汁(玉葱、麺) フライ キンピラゴボウ ジョア	お花寿司 清汁(花麩、三つ葉) 春野菜の炊き合せ 三色花ゼリー	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
★12日(日)・20日(月)・26日(日)はお休みになります。			610 kcal	700 kcal	600 kcal	617 kcal
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
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)	ひじきご飯 味噌汁(キャベツ、麺) 魚のおろし煮 くるみあえ 牛乳	ごはん 清汁(はんぺん) チキンチャップ 揚げだし豆腐 みつまめ	ごはん 味噌汁(えのき、竹の子) 魚の梅焼き いりどり 白菜の甘酢漬け	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	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	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
610 kcal	620 kcal	690 kcal	640 kcal	730 kcal	650 kcal	650 kcal
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
	ごはん 中華スープ(小松菜、人参) 青椒肉絲 かばちやの煮物 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁(キャベツ、ねぎ) 鰯の生姜焼き いり豆腐 おひたし(春菊)	芽吹きそば 焼きおにぎり 野菜サラダ(ツナ・コーン) ブーリー	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	ごはん 中華スープ かに玉 しゅうまい もやしのナムル	ごはん 味噌汁(豆腐なめこ) 魚の香椎煮 油揚げの詰め煮 ヘルシーサラダ
700 kcal	710 kcal	610 kcal	620 kcal	620 kcal	650 kcal	610 kcal
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
ごはん 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) 豚肉 はるさめサラダ 果物(みかん缶)		ごはん 味噌汁(もやし、ねぎ) 鶏肉のからあげ 筍の土佐煮 菜の花の辛しあえ	ごはん スープ(ほうれん草、コーン) 魚の西京焼き ピーマンピタ ジョア	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)	ごはん 味噌汁(大根、ねぎ) メンチカツ パンプキンサラダ 蕉とキウイのピリリ漬け	ごはん 中華スープ マーポー豆腐 春巻き キウイとカニカマの中華風卵かけ
805 kcal	670 kcal	650 kcal	740 kcal	730 kcal	750 kcal	
3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
	カツカレー コールスローサラダ 漬物(福神漬け・ラクキウ) 飲むヨーグルト	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	ごはん 清汁(はんぺん、カラ) 回鍋肉 豆腐の蟹あんかけ ヨーグルト	鶏南蛮うどん たけのこ御飯(小弁) ホウレンソウとミツバのお浸 形ゼリー	ごはん 味噌汁(キャベツ、麺) 鰯フライ 大根と厚揚げの煮物 とろろいも	
780 kcal	600 kcal	640 kcal	640 kcal	670 kcal		