



テイサービスだんし 3月間献立表



	日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
昼				赤飯 若竹汁 魚の春風蒸し 里芋の煮物 木の芽味噌がけ 春の煮こごり フルーツ	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ピーマンのじゃこ炒め なめこのおろし和え ゼリー	三色散らし寿司 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 菜の花の胡麻和え フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 魚の明太マヨネーズ 焼き かぼちゃの煮物 ｽｯｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞ ｸﾞ 和え物 フルーツ
エネルギー				533kcal	625kcal	677kcal	541kcal
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼	ビビンバ風丼 わかめスープ えび焼売 青梗菜のナムル ゼリー	ご飯 味噌汁 魚の甘露煮 車麩の卵とじ さっぱりしその実和え フルーツ	ご飯 味噌汁 温しゃぶ おからの炒り煮 隠元のしらす和え フルーツ	なすとベーコンのカレー 豆腐のふわふわ蒸し 5品目サラダ 漬物 ゼリー	焼きそば 中華スープ おにぎり 青梗菜の和え物 フルーツ	郷土料理(近畿地方) 手こね寿司(三重) お吸い物 赤藟の五目炒め(滋賀) なばなの辛子和え(三重) オレンジケーキ(和歌山)	野沢菜チャーハン 春雨スープ かに焼売 もやしの中華和え フルーツ
エネルギー	609kcal	613kcal	578kcal	885kcal	565kcal	548kcal	498kcal
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼	ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのかか和え ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ かんぴょうの含め煮 胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ フルーツ	チボリタン パン コンソメスープ キャベツのサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 茶碗蒸し もやしの酢の物 フルーツ	ねぎとろ丼 すまし汁 若竹煮 ほうれん草のおかか和え ゼリー	ご飯 味噌汁 豚カツ なすの含め煮 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 魚のかば焼き 炊き合わせ 小松菜のなめ茸和え ゼリー
エネルギー	592kcal	610kcal	616kcal	637kcal	535kcal	798kcal	637kcal
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼	しっぽくうどん おにぎり れんこんの含め煮 キャベツの磯辺和え フルーツ	ひじきの混ぜ寿司 すまし汁 野菜と煮豆の天麩羅 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 かき玉汁 豚肉のｽｰｷｰｽﾞがけ じゃが芋の煮物 小松菜の酢味噌和え フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の利休焼き かぼちゃの煮物 ｶﾌﾞﾏｷ-のわさび和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 切干大根の炒め煮 ﾌﾞｯｺﾘ-サラダ ゼリー	コロケカレー ほうれん草のﾊﾞﾀｰﾄﾞｰ フレンチサラダ 漬物 フルーツ	竹の子と鶏肉の炊き込みご飯 味噌汁 魚のしそ風味焼き さつま芋の煮物 かまぼこのおかか和え フルーツ
エネルギー	486kcal	694kcal	581kcal	594kcal	714kcal	757kcal	561kcal
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
昼	釜揚げうどん いなり寿司 長芋の磯風味天ぷら きゅうりの塩昆布和え フルーツ	ご飯 すまし汁 魚のねぎ味噌焼き 花型豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 ゼリー	ミックスピラフ ホワイトスープ ﾌﾞｯｺﾘ-ソテー チーズサラダ フルーツ	海鮮散らし寿司 赤だし 金平ごぼう キャベツの浅漬け フルーツ	ご飯 味噌汁 つくねハンバーグ きのこの当座煮 白菜の甘酢和え ゼリー	ご飯 味噌汁 魚のさらさ蒸し 揚げ茄子のﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ もやしの磯辺和え フルーツ	
エネルギー	561kcal	564kcal	553kcal	511kcal	634kcal	548kcal	

* 仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。
管理栄養士 蔵内 学