

# デイサービスだんし 3月間献立表

	金	土	日	月	火	水	木
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 漬物 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 鰯つみれの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 漬物 フルーツ	かに雑炊 味噌汁 漬物 フルーツ
エネルギー	420kcal	446kcal	441kcal	396kcal	369kcal	446kcal	296kcal
昼	赤飯 若竹汁 魚の春風蒸し 里芋の煮物 木の芽味噌かけ 春の煮ごり 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 三色寒天	きつねうどん 梅菜飯 野菜の卵とじ ナップエンドウの和え物 フルーツ	ビビンバ風丼 わかめスープ えび焼壳 ブロッコリーのお浸し ゼリー	ご飯 味噌汁 魚の甘露煮 揚げ出し豆腐 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 しらす和え フルーツ
エネルギー	530kcal	627kcal	661kcal	540kcal	561kcal	520kcal	577kcal
間食(昼)	チヂケーキ	わらび餅	ひな祭りデザート	よもぎまんじゅう	はちみつケーキ	シュークリーム	黒糖まんじゅう
エネルギー	90kcal	66kcal	79kcal	70kcal	170kcal	44kcal	73kcal
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 大豆と野菜の餃子 キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 魚の蒲焼き 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの梅和え	ご飯 おでん カリフラワーの甘酢和え 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩だれ炒め かぼちゃの煮物 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き 里芋の旨煮 いんげんのタルタル和え	ご飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 彩り団子の煮物 漬物と煮豆の盛り合わせ	ご飯 味噌汁 魚の酒蒸し こんにゃくの炒め煮 さつま芋の角切りサラダ
エネルギー	568kcal	506kcal	599kcal	566kcal	509kcal	579kcal	582kcal
総エネルギー	1608kcal	1645kcal	1780kcal	1572kcal	1609kcal	1589kcal	1528kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	ご飯 味噌汁 焼き魚 漬物 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ 野菜ソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁 めり草の炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の西京焼き ぶりかけ フルーツ	鶏雑炊 味噌汁 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 漬物 フルーツ
エネルギー	409kcal	345kcal	365kcal	407kcal	303kcal	377kcal	388kcal
昼	なすのキーマカレー クリームコロッケ 5品目サラダ 漬物 ゼリー	焼きそば 中華スープ ふりかけご飯 青梗菜と炒り卵の和え物 フルーツ	ひじきの混ぜ寿司 すまし汁 豆腐バーグの和風あんかけ 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ いんげんのくたくた煮 大根の和風和え フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 冬瓜の薄葛煮 豆サラダ ゼリー	きじ焼き丼 味噌汁 長芋の白煮 キャベツの梅和え フルーツ	豚骨醤油ラーメン あかりご飯(明太味) 焼壳 中華サラダ フルーツ
エネルギー	831kcal	569kcal	577kcal	662kcal	608kcal	585kcal	608kcal
間食(昼)	ホワイトロリータ	抹茶ケーキ	プリン	雪の宿	今川焼き	バームクーヘン	ババロア
エネルギー	117kcal	138kcal	46kcal	106kcal	65kcal	97kcal	101kcal
夕	ご飯 味噌汁 玉子の吹き寄せ焼き 長芋のごま煮 ほうれん草の中華和え	ご飯 味噌汁 魚のみりん焼き さつま芋の煮物 きゅうりの即席漬け	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き 南瓜の炒め物 タルタルサラダ	ご飯 味噌汁 寄せ鍋風煮込み 青梗菜の中華炒め 漬物盛り合わせ	ご飯 味噌汁 豚キムチ じゃが芋の煮物 えんどうのなが和え	ご飯 味噌汁 魚のカレー風味焼き なすのひすい煮 小松菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 ポテトサラダ
エネルギー	506kcal	502kcal	635kcal	502kcal	548kcal	559kcal	550kcal
総エネルギー	1863kcal	1554kcal	1623kcal	1677kcal	1524kcal	1618kcal	1647kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	ご飯 味噌汁 炒り卵 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 漬物 フルーツ	パン ジャム オニオンスープ ツナソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 やわらかひろうすの煮物 佃煮 フルーツ
エネルギー	417kcal	396kcal	389kcal	367kcal	292kcal	366kcal	476kcal
昼	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 五目大豆 かフラーのマヨ和え 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 ハムカツ 里芋の煮物 海藻の和え物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚のかば焼き 焼き合わせ 小松菜のなめ茸和え ゼリー	しつぽうどん ぶりかけご飯 大豆と野菜の揚げ餃子 キャベツの磯辺和え フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の利休焼き かぼちゃの煮物 かフラーのわさび和え ゼリー	サンドイッチ クリームシチュー レタスサラダ フルーツ
エネルギー	710kcal	538kcal	698kcal	596kcal	541kcal	604kcal	668kcal
間食(昼)	レーズンケーキ	ウエハース	たいやき	小麦まんじゅう	杏仁豆腐	ぼたぼた焼き	おはぎ
エネルギー	169kcal	107kcal	68kcal	74kcal	103kcal	69kcal	315kcal
夕	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 蓮根のピリ辛炒め いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅蒸し たこ焼き オクラの和風和え	ご飯 すまし汁 魚の味噌ジンジャーソース 竹輪と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 刻み昆布の炒り煮 人参のペーナツ和え	ご飯 味噌汁 コンソメスープ 魚の香草焼き ポークビーンズ フレッシュサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 豆腐の卵あんかけ いんげんの黒胡麻和え	ご飯 すまし汁 魚の石狩風 ごぼうの炒め煮 ほうれん草の和え物
エネルギー	477kcal	609kcal	605kcal	547kcal	533kcal	561kcal	523kcal
総エネルギー	1773kcal	1650kcal	1760kcal	1584kcal	1469kcal	1600kcal	1982kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ご飯 味噌汁 野菜炒め ぶりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 がんものの煮物 たいみそ フルーツ	鮭雑炊 味噌汁 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー 佃煮 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ ツナと野菜のソテー フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き 漬物 フルーツ
エネルギー	401kcal	436kcal	289kcal	414kcal	368kcal	350kcal	408kcal
昼	東北地方の郷土料理 津軽いなり寿司(青森) いものこ汁(秋田) ひき菜炒り(福島) いかオクラ(青森) 白桃ゼリー(福島)	ご飯 味噌汁 つくね焼き 切干大根の炒め煮 アロコロサラダ フルーツ	コロッケカレー ほうれん草のパ・ソーテー フレンチサラダ 漬物 フルーツ	竹の子と鶏肉の焼き込みご飯 味噌汁 魚の塩焼き さつま芋の煮物 小松菜のお浸し フルーツ	釜揚げうどん 明太風味のまぜご飯 大豆のかき揚げ 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 クリームコーンスープ チーズはんぺんパイ コールスローサラダ フルーツ
エネルギー	642kcal	632kcal	770kcal	532kcal	491kcal	605kcal	625kcal
間食(昼)	クッキー	牛乳寒天	たい焼き	ようかん	ブチケーキ	ベリーケーキ	ババロア
エネルギー	63kcal	64kcal	74kcal	125kcal	142kcal	92kcal	100kcal
夕	ご飯 すまし汁 豚肉の黒酢煮 メンマ えんどうの炒め物 漬物盛り合わせ	ご飯 味噌汁 魚と白菜の塩麹蒸し 筍のおかか煮 白和え	ご飯 味噌汁 魚のゆず胡椒焼き 高野豆腐の含め煮 青菜の中華和え	ご飯 すまし汁 牛肉の柳川風 豆腐の田楽 かフラーの梅しそマヨ和え	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め たくあんの金平 オクラの山かけ	ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し	ご飯 味噌汁 漬物 フルーツ
エネルギー	540kcal	474kcal	496kcal	703kcal	463kcal	583kcal	497kcal
総エネルギー	1646kcal	1606kcal	1629kcal	1774kcal	1412kcal	1630kcal	1630kcal
	29日	30日	31日				
朝	ご飯 味噌汁 がんものの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐の含め煮 ぶりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ハムの炒め物 漬物 フルーツ				
エネルギー	419kcal	376kcal	369kcal				
昼	海鮮散らし寿司 赤だし 小田巻き蒸し オクラの和え物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豚カツ ひじきの炒め煮 白菜の甘酢和え ゼリー	ご飯 味噌汁 赤魚のさらさ蒸し ミニお好み焼き もやしの磯辺和え フルーツ				
エネルギー	563kcal	693kcal	595kcal				
夕	ご飯 コンソメスープ バーベキュー・キン じゃがいものコンソメバター煮 カレー風味のマカロニサラダ	お茶漬け 金平ごぼう だし巻き玉子 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩だれ炒め 里芋のごま煮 中華サラダ				
エネルギー	591kcal	434kcal	581kcal				
総エネルギー	1679kcal	1568kcal	1626kcal				

\*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。