

## ◆ 上飯田ケアプラザ デイサービス 3月献立表 ◆



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ハンバーグカレー 小松菜入り卵炒め 味噌汁(豆腐・わかめ) 漬物(福神漬) キウイフルーツ	散らし寿司 魚の煮付け 菜の花の白和え 吸物 ソフトつぼ漬け いちご	ご飯 サバのねぎみそ焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	ご飯 肉じゃがコロッケ 小松菜と人参のぬた 味噌汁 オレンジ	ご飯 黄金カレイの煮付け 大根と春雨の炒め物 味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 白菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁 バナナ
お茶会	お茶会	お茶会	お茶会	お茶会	お茶会
I補* - 586kcal 蛋白質 23g 脂質 15.4g 食塩 5.1g	I補* - 505kcal 蛋白質 25g 脂質 7.3g 食塩 3.8g	I補* - 488kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.6g 食塩 3g	I補* - 528kcal 蛋白質 11.5g 脂質 15.9g 食塩 2.2g	I補* - 498kcal 蛋白質 26.9g 脂質 7.5g 食塩 2g	I補* - 579kcal 蛋白質 25.5g 脂質 17.9g 食塩 2.9g
9	10	11	12	13	14
ご飯 豆腐の和風ハンバーグ 帆立と大根のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 紅葉まんじゅう	三色丼 ほうれん草としめじの柚子和え ソフトデリやさい豆 味噌汁 キウイフルーツ コーヒーゼリー	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き なすそぼろ煮 味噌汁 オレンジ ドームケーキ(こしあん)	ご飯 油淋鶏 からし和え 味噌汁 オレンジ 小麦まんじゅう	ご飯 ほっけの塩焼き ほうれん草のごま和え すいとん バナナ カステラ	ご飯 たらのチリソース炒め 中華風和え物 ワカメスープ バナナ クレープ
I補* - 555kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.4g 食塩 2.9g	I補* - 525kcal 蛋白質 20g 脂質 10g 食塩 4.2g	I補* - 530kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.5g 食塩 2.7g	I補* - 603kcal 蛋白質 24.7g 脂質 20.7g 食塩 3.3g	I補* - 495kcal 蛋白質 23.1g 脂質 5.4g 食塩 1.1g	I補* - 485kcal 蛋白質 20.6g 脂質 9.5g 食塩 2.6g
16	17	18	19	20	21
ご飯 焼き鮭のおろし煮 きんぴらごぼう 味噌汁 キウイフルーツ パウンドケーキ	わかめご飯 てんぷら がんもの含め煮 煮豆 吸物 キウイフルーツ ケーキ	炊き込みご飯 鶏の唐揚げ 和え物 厚焼き玉子 吸物 オレンジ ケーキ	ゆかりご飯 エビフライ ブロッコリーのピーナツ和え 煮豆 吸物 オレンジ ケーキ	炊き込みご飯 串カツ 和え物 厚焼き玉子 吸物 バナナ ケーキ	焼きそば ポークシュウマイ ナムル 味噌汁 杏仁豆腐 白桃羹
I補* - 557kcal 蛋白質 25g 脂質 14.3g 食塩 3.2g	I補* - 474kcal 蛋白質 22g 脂質 12.6g 食塩 1.9g	I補* - 675kcal 蛋白質 26.6g 脂質 32g 食塩 3.6g	I補* - 481kcal 蛋白質 17.4g 脂質 18.1g 食塩 1.9g	I補* - 495kcal 蛋白質 23.1g 脂質 5.4g 食塩 1.1g	I補* - 591kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.6g 食塩 4.3g
23	24	25	26	27	28
ご飯 和風ハンバーグ 白菜のゴマ油和え 味噌汁 キウイフルーツ ミニタイ焼き	ご飯 さわらのバターしょうゆ焼き 五目煮 味噌汁 キウイフルーツ 吹雪まんじゅう	ご飯 とり天 黄身酢和え 味噌汁 オレンジ プリン	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメと豆腐のスープ オレンジ レモンケーキ	ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 味噌汁 バナナ クレープ	ご飯 あじフライ ポテトサラダ 味噌汁 バナナ 乳化まんじゅう
I補* - 528kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.4g 食塩 3.4g	I補* - 550kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.4g 食塩 2.4g	I補* - 483kcal 蛋白質 29.7g 脂質 12g 食塩 2.7g	I補* - 692kcal 蛋白質 22.9g 脂質 25.4g 食塩 3.4g	I補* - 539kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.2g 食塩 3.2g	I補* - 720kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21.4g 食塩 1.6g
30	31				
ご飯 サバのおろしあんかけ 里芋のりまぶし 味噌汁 キウイフルーツ ロールケーキ	ご飯 豚肉とチンゲンサイのうま煮 ブロッコリーピーナツ和え 味噌汁 キウイフルーツ ハバロリア				
I補* - 578kcal 蛋白質 24.5g 脂質 17.8g 食塩 2.2g	I補* - 621kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.6g 食塩 2.8g				

\* 仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。