



# 3月 予定献立表



## てまい総合ケアセンター

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日	1日 522kcal	2日 497kcal	3日 514kcal	4日 525kcal	5日 638kcal	6日 522kcal	7日 501kcal
昼食	春のたまご丼 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物	御飯 / みそ汁 さばの生姜煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(パイナップル)	ひな祭りちらし寿司 菜の花の辛子和え ひなあられ 茶碗蒸し	御飯 / みそ汁 ほっけの塩麹焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)	ミートスパゲッティ ポテトのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 苺ゼリー	御飯 / お吸物 鶏肉の梅肉焼き 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 / みそ汁 かれいの焼き浸し なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	どらやき	きなこパンケーキ	★ひな祭りケーキ	蒸しパンケーキ	黒糖饅頭	プリン	梨ゼリー
日	8日 557kcal	9日 658kcal	10日 508kcal	11日 572kcal	12日 499kcal	13日 744kcal	14日 508kcal
昼食	御飯 / 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ缶(キウイ)	御飯 / お吸物 さばの味噌煮 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 / みそ汁 ふくさ焼き ぜんまい煮 フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 あじの生姜煮 れんこん金平 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / みそ汁 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(パイナップル)	御飯 / みそ汁 白身魚の菜種焼き 若竹煮 フルーツ(オレンジ)
おやつ	シュークリーム	青りんごゼリー	チョコ菓子	杏仁デザート	おまんじゅう	★とちあいかモンブラン	白い風船
日	15日 723kcal	16日 532kcal	17日 552kcal	18日 510kcal	19日 508kcal	20日 512kcal	21日 558kcal
昼食	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 / みそ汁 ますのバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ(バナナ)	えびピラフ / コンソメスープ 照り焼きチキン カリフラワーサラダ 青りんごゼリー	御飯 / お吸物 さばのみそ焼き 二色和え フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 鶏肉のごま醤油焼き マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	あさりご飯 / お吸物 天ぷら二種盛り 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 / 中華スープ プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ(バナナ)
おやつ	クレープ	抹茶ミルクパバロア	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム	野菜ゼリー
日	22日 502kcal	23日 552kcal	24日 495kcal	25日 599kcal	26日 672kcal	27日 473kcal	28日 564kcal
昼食	御飯 / みそ汁 黒むつの照り焼き 畑菜のなめたけ和え フルーツ(オレンジ)	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め物 卵豆腐 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 メバルの生姜煮 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	二色丼 なすの炒め物 フルーツ(バナナ) みそ汁	御飯 / みそ汁 揚げ鶏の香味ソース 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご)	御飯 / みそ汁 ほっけのねぎ醤油焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ(パイナップル)	炒飯 / 中華スープ 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(ミックス)
おやつ	プリン	おせんべい	バームクーヘン	抹茶プリン	ロールケーキ	メロンムース	やわらかおかき
日	29日 632kcal	30日 533kcal	31日 525kcal				
昼食	御飯 / みそ汁 フライ二種盛り 冬瓜のくず煮 フルーツ(パイナップル)	御飯 / お吸物 ますの西京焼き さつま揚げといんげんの炒め物 フルーツ缶(マンゴー)	きつねそば 天ぷら二種盛り 白菜のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)				
おやつ	どらやき	きなこパンケーキ	青りんごゼリー				

※やむを得ず献立が変更になる事もありますがおご了承下さい。 エネルギー量は昼食とおやつの合計です。