

# 献立予定表

2022年3月1日(火) ~ 2022年3月31日(木)  
桜町高齢者在宅サービスセンター

昼食

3月		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		チキンカレー コンソメスープ 豆腐サラダ 果物のヨーグルトかけ  (間食) フルーツゼリー エネルギー 494kcal 脂質 10.5g たんぱく質 19.2g 食塩相当量 3.3g	ご飯(60g) 味噌汁(かぶ) 蒸し魚の酢醤油かけ 豆腐ステーキ 小松菜の磯和え  (間食) マンゴーゼリー エネルギー 476kcal 脂質 9.0g たんぱく質 26.6g 食塩相当量 3.5g	ひな祭り 行事メニュー (間食) ハバロア(ストロベリー) エネルギー 脂質 たんぱく質 食塩相当量	ご飯(60g) コンソメスープ 豚カツ れんこんのサラダ ゆず和え  (間食) ヨーグルト エネルギー 555kcal 脂質 14.7g たんぱく質 21.7g 食塩相当量 2.9g	ご飯(60g) 味噌汁(小松菜・玉葱) 鶏肉の照り焼き 里芋の田楽 大根サラダ  (間食) ヨーグルト エネルギー 505kcal 脂質 13.3g たんぱく質 21.9g 食塩相当量 3.3g
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ご飯(60g) 味噌汁(わかめ) 鮭じゃが ひよこ豆のサラダ ほうれん草のお浸し  (間食) プリン エネルギー 484kcal 脂質 5.5g たんぱく質 24.9g 食塩相当量 3.1g	ご飯(60g) わかめスープ 鰯の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 卵の花炒り煮  (間食) ヨーグルト エネルギー 525kcal 脂質 14.4g たんぱく質 23.7g 食塩相当量 2.8g	ご飯(60g) 味噌汁(えのき) 肉団子の酢豚風 切干大根のサラダ 小松菜ごま和え  (間食) グレープゼリー エネルギー 482kcal 脂質 13.3g たんぱく質 19.1g 食塩相当量 3.4g	サフランライス スープ(杓苺) ミートグラタン かにサラダ  (間食) ヨーグルト エネルギー 459kcal 脂質 13.5g たんぱく質 18.6g 食塩相当量 3.4g	ご飯(60g) 若竹汁 鯖の味噌煮 豚肉と大根の煮物 マンゴープリン  (間食) リンゴゼリー エネルギー 534kcal 脂質 15.0g たんぱく質 25.1g 食塩相当量 3.7g	いなり寿司 沢煮椀 海老天 キャベツサラダ  (間食) ハバロア(抹茶) エネルギー 553kcal 脂質 18.5g たんぱく質 29.7g 食塩相当量 3.1g	
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	
ご飯(60g) さつまいも汁(せ) 鶏肉の味噌焼き 春雨の炒め物 白菜のゆかり和え  (間食) イチゴゼリー エネルギー 477kcal 脂質 7.8g たんぱく質 25.1g 食塩相当量 3.5g	バターライス クリームシチュー 茹で野菜サラダ フルーツポンチ  (間食) ヨーグルト エネルギー 571kcal 脂質 12.0g たんぱく質 19.6g 食塩相当量 3.3g	ご飯(60g) 五目スープ スパニッシュオムレツ イカとナスのポコッパ 切干大根のゴマ柚子風味  (間食) 杏ゼリー エネルギー 491kcal 脂質 10.9g たんぱく質 22.0g 食塩相当量 3.1g	和風カレー 白菜スープ ワカメサラダ バナのヨーグルトかけ  (間食) コーヒーゼリー エネルギー 524kcal 脂質 12.8g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 3.4g	タンメン さつまいもの煮物 ソファール  (間食) ピーチゼリー エネルギー 548kcal 脂質 14.2g たんぱく質 17.8g 食塩相当量 3.0g	ご飯(60g) 中華スープ 八宝菜 酢の物(アスパラ・カリ) 杏仁豆腐  (間食) オレンジゼリー エネルギー 524kcal 脂質 14.6g たんぱく質 25.8g 食塩相当量 2.6g	
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	
春御膳 松花堂弁当 (間食) 水ようかん(こしあん) エネルギー 脂質 たんぱく質 食塩相当量	ご飯(60g) 味噌汁(かぼちゃ) 油淋鶏 厚焼き玉子 キャベツとツナの和え物  (間食) フルーツ野菜ゼリー エネルギー 528kcal 脂質 13.7g たんぱく質 27.3g 食塩相当量 3.4g	ワカメご飯 味噌汁(小松菜) ぎんだらの塩こうじ焼き レンコン旨煮 じゃが芋のピーナツ和え  (間食) ヨーグルト エネルギー 545kcal 脂質 15.2g たんぱく質 20.2g 食塩相当量 3.7g	ご飯(60g) 味噌汁(しめじ) エビシユウマイ 大根の肉味噌かけ 小松菜ごま和え  (間食) イチゴゼリー エネルギー 556kcal 脂質 17.3g たんぱく質 20.8g 食塩相当量 3.1g	三色丼 すまし汁(麩・三つ葉) さつまいもと昆布の煮物 小松菜のお浸し  (間食) プリン エネルギー 514kcal 脂質 9.9g たんぱく質 22.8g 食塩相当量 3.1g	サフランライス ポークビーンズ ホタテのサラダ 果物(杓苺・キウイ)  (間食) ヨーグルト エネルギー 485kcal 脂質 8.3g たんぱく質 22.5g 食塩相当量 3.4g	
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>(お知らせ)</p> <p>献立表に間食内容が表記されていますが、栄養価には含まれておりませんので、ご了承ください。</p> </div>		
ご飯(60g) マセドアンスープ かじきソテーマトソース ポテトサラダ 小松菜とコーンのソテー  (間食) ヨーグルト エネルギー 495kcal 脂質 10.8g たんぱく質 22.6g 食塩相当量 3.3g	ご飯(60g) 豚汁 あじの照り焼き ぜんまい煮 小松菜の煮浸し  (間食) ラフランスゼリー エネルギー 476kcal 脂質 7.7g たんぱく質 27.1g 食塩相当量 3.2g	ご飯(60g) 味噌汁(大根・きぬさや) 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 小松菜のお浸し  (間食) はちみつレモンゼリー エネルギー 477kcal 脂質 16.5g たんぱく質 21.3g 食塩相当量 2.7g	ご飯(60g) 野菜スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し  (間食) フルーツ(オレンジ) エネルギー 459kcal 脂質 12.2g たんぱく質 20.2g 食塩相当量 2.4g			