

3月の予定献立表

よみうりランド花ハウス デイサービス

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
御飯 白身魚の山椒焼き じゃが芋の煮物 大根サラダ すまし汁	 ひなまつり 散らし寿司 海老と春菊のかき揚げ 菜の花の辛子和え あさりのすまし汁 カットロール(いちご)	御飯 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁 みかん缶	御飯 鶏肉のオイスターソース煮 青梗菜炒め 春雨の中華和え 中華スープ	きつねうどん ちくわきんぴら ブロッコリーとささみの梅和え	御飯 豚肉と豆腐の煮物 れんこんのそぼろ炒め ピーマンのおかか和え 味噌汁
490kcal 2.4g	582kcal 5.4g	581kcal 1.8g	551kcal 2.9g	528kcal 3.5g	570kcal 3.0g
おやつ 紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	青りんごゼリー 39kcal 0.1g	バウムクーヘン 103kcal 0.0g	デザートムース(ピーチ) 40kcal 0.2g	ストロベリーゼリー 39kcal 0.1g	やわらかおかき 41kcal 0.1g

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
御飯 鶏肉と野菜の生姜焼き はんぺんの磯辺焼き いんげんのマヨネーズ和え 味噌汁	ポークカレー 和風サラダ 福神漬け フルーツカクテル	御飯 チキンカツ ひじきの煮物 人参の柚子サラダ 味噌汁	御飯 白身魚のきのこソース ほうれん草のソテー もやしの香味和え すまし汁	ねぎ塩とり井 高野豆腐の煮物 いんげんの生姜和え 味噌汁	焼きそば シュウマイ 中華スープ 黄桃缶
605kcal 3.0g	565kcal 2.6g	541kcal 3.0g	513kcal 2.2g	570kcal 3.5g	634kcal 3.3g
おやつ チョコババロア 72kcal 0.0g	宇治抹茶ロールケーキ 66kcal 0.0g	メロンゼリー 39kcal 0.1g	ひとくちかすてら 55kcal 0.0g	一茶鼓まんじゅう 50kcal 0.0g	デザートムース(ぶどう) 44kcal 0.2g

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
御飯 白身魚のピカタ ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ りんご缶	親子丼 茄子の旨煮 いんげんのポン酢和え 味噌汁	ナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ みかん缶	御飯 鶏肉の旨だれ焼き 里芋の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	 春分の日 わかめごはん 天ぷらの盛合せ たけのこの煮物 すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 鶏のからあげ 炒り豆腐 味噌汁 ヨーグルト
485kcal 1.6g	605kcal 3.2g	584kcal 3.0g	541kcal 2.5g	533kcal 2.9g	592kcal 2.1g
おやつ やわらかおかき 41kcal 0.1g	バナナババロア 73kcal 0.0g	デザートムース(バナナ) 41kcal 0.2g	ひとくちチョコまんじゅう 51kcal 0.0g	さつまいもおはぎ 69kcal 0.0g	牛乳ケーキ 67kcal 0.1g

3月の予定献立表

よみうりランド花ハウス デイサービス

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 あじフライ 根菜の煮物 カリフラワーと枝豆のサラダ すまし汁	御飯 豚肉の香味炒め 白菜の中華煮 わかめスープ 黄桃缶	鶏南蛮うどん 茄子の生姜焼き 春菊のマヨポン和え 味噌汁	御飯 ハムカツ 大豆の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	御飯 白身魚のバター醤油焼き じゃが芋ののり塩炒め 大根の和風サラダ すまし汁
647kcal 2.5g	550kcal 2.1g	530kcal 2.4g	621kcal 2.6g	604kcal 3.1g	554kcal 2.3g
おやつ ぶどうゼリー 39kcal 0.1g	栗まんじゅう 49kcal 0.0g	オレンジゼリー 39kcal 0.1g	デザートムース(いちご) 41kcal 0.2g	ミルクプリン 61kcal 0.1g	チョコバウム 84kcal 0.1g

30日(月)	31日(火)
御飯 白身魚フライ れんこんのそぼろ炒め すまし汁 みかん缶	御飯 千草焼き キャベツの柚子和え物 もやしの梅和え 味噌汁
549kcal 2.2g	485kcal 2.4g
おやつ プリン 58kcal 0.1g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g



※ 献立は発注の都合により変更になることがあります。

※ 3日の「散らし寿司」と20日の「わかめごはん」、主食が「麺」の日は、普段ご飯を少なめに提供している方も普通量までのご提供になります。