



せせらぎ << デイサービス >> 3月 献立表



	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
昼食	赤飯・みそ汁 カレイ味噌焼き 冬瓜えびあんかけ キャベツごまドレあえ 漬物	ご飯・清まし汁 鯛の竜田揚げ はすの炒め煮 白菜生姜醤油和え 漬物	うなぎちらし けんちん汁 里芋煮物 青菜辛子和え ひなあられ	ご飯・みそ汁 かれいおろし煮 酢の物 大学芋 漬物	ご飯・スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 漬物	ご飯・みそ汁 ほっけ一夜干し わかめサラダ こんにやくの煮物 ごまプリン	ご飯・スープ 和風ハンバーグ じゃがいも含め煮 コールスローサラダ 漬物
成分	エネルギー 532Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.1g 塩分 2.9g	エネルギー 562Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.2g 塩分 2.8g	エネルギー 508Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.8g 塩分 2.8g	エネルギー 573Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.5g 塩分 3.8g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.8g 塩分 3.7g	エネルギー 486Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.7g 塩分 3.1g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.6g 塩分 3.6g
	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 かれい照り焼き さつま芋甘煮 キャベツピーナツ和え 漬物	ご飯・みそ汁 親子煮 なすえびあんかけ キャベツ酢の物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏の竜田揚げ 野菜の煮物 ひじきゴマドレ和え 漬物	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬焼き おろしあえ 里芋味噌煮 ゼリー	ご飯・みそ汁 さわらの照り焼き 魚河岸揚げ煮物 青菜辛子和え	ご飯・みそ汁 白身魚野菜おろしかけ がんもの煮物 ブロッコリーピーナツ和え 漬物	ご飯・みそ汁 とんかつ ほうれん草なめたけ和え 五目煮豆 漬物
成分	エネルギー 552Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.2g 塩分 3.3g	エネルギー 483Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 8.7g 塩分 2.9g	エネルギー 629Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 23.5g 塩分 3.8g	エネルギー 483Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 4.3g 塩分 2.5g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.9g 塩分 3.4g	エネルギー 523Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.6g 塩分 3.3g	エネルギー 560Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.3g 塩分 3.2g
	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 さばの塩焼き もやし中華風和え物 大根ゆずみそかけ 漬物	ご飯・清まし汁 豚肉オイスター炒め 野菜の炊き合わせ 小松菜山吹和え 漬物	ハヤシライス スープ ツナサラダ 果物 漬物	きつねうどん インゲンとカニのサラダ 大根と豚肉煮物 プリン	ねぎとろ丼 みそ汁 ほうれん草白和え かぶ煮物 果物	ご飯・清まし汁 すずき金山寺味噌焼き かぼちゃそぼろ煮 白菜和え物 漬物	ご飯・みそ汁 メンチカツ 冬瓜煮物 もやしとぜんまいナムル 漬物
成分	エネルギー 590Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.4g 塩分 2.8g	エネルギー 539Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.8g 塩分 3.1g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.1g 塩分 3.5g	エネルギー 473Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.2g 塩分 4.5g	エネルギー 534Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 10.5g 塩分 3.5g	エネルギー 464Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 5.4g 塩分 2.7g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.4g 塩分 3.3g
	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 春雨サラダ ひじき煮物 漬物	ご飯・清まし汁 かれい南蛮漬け ピーマン炒め キャベツ和え物 漬物	シーフードカレー スープ サラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉塩だれ炒め 春雨サラダ 生揚げの煮物 煮豆	炊き込みご飯・清まし汁 赤魚煮つけ じゃがいも煮 なます 漬物	ミートソース スープ サラダ ゼリー	ご飯・みそ汁 豚肉生姜焼き 温豆腐 ほうれん草お浸し 漬物
成分	エネルギー 527Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.2g 塩分 3.9g	エネルギー 548Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.4g 塩分 3.4g	エネルギー 563Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 8.8g 塩分 4.3g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 12.6g 塩分 3.8g	エネルギー 521Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 9.2g 塩分 3.9g	エネルギー 453Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.4g 塩分 3.4g	エネルギー 555Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.6g 塩分 2.5g
	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
昼食	ご飯・みそ汁 白身魚南蛮野菜かけ 青菜中華和え かぼちゃいとこ煮 漬物	ご飯・清まし汁 鶏肉塩麴照り焼き ふきの煮物 キャベツ梅和え 漬物	ご飯・みそ汁 カレイ粕漬焼き 野菜煮物 胡瓜酢の物 漬物				
成分	エネルギー 557Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 8.9g 塩分 2.8g	エネルギー 526Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.4g 塩分 3.6g	エネルギー 490Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.2g 塩分 2.9g				

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。