

3月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土						
31	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>					<p>1 ごはん みそ汁 貝たくさんポテトおろし ふきの煮物 小松菜のおかか和え 果物</p>	2	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>				
					659kcal 3.4g							
3	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>					<p>4 ごはん みそ汁 豚と野菜のソース炒め がんもの煮物 もやしと玉ねぎ和え 果物</p>	5 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 にんじんサラダ 果物	6 ごはん すまし汁 牛皿 さつまいもの甘煮 胡瓜とわかめの酢の物 果物	7 ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ パプリカ風マカロニソテー ごぼうサラダ 果物	8 カレーライス わかめスープ キャベツの青じそサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	9	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>
		694kcal 2.8g	604kcal 3.0g	640kcal 2.5g	685kcal 2.8g	598kcal 3.4g						
10	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>					<p>11 ごはん みそ汁 ぶりのにんにく醤油焼き アスパラソテー マセドアンサラダ 果物</p>	12 ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め 里芋の煮物 わかめと胡瓜の中華和え 果物	13 ごはん みそ汁 かれいの煮つけ 五目煮 しろなの和え物 果物	14 ごはん コーンスープ チキンカツ 笹かまと野菜のソテー カリフラワーサラダ フルーツポンチ	15 《おまもりごはん》 白身魚の彩りピラフ チゲ風スープ 塩こうじみそ煮 小松菜のおかかチーズ和え ヨーグルトムース	16	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>
		675kcal 3.0g	617kcal 3.3g	539kcal 3.0g	564kcal 2.1g	613kcal 3.3g						
17	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>					<p>18 ごはん みそ汁 えびかつ 野菜とベーコンのソテー 豆と人参のマリネ 果物</p>	19 ごはん 豆乳みそ汁 煮込みハンバーグ 野菜のコンソメ煮 いかと春雨のサラダ 果物	20 ごはん みそ汁 竜田揚げの甘酢あんかけ もやしとにらの炒め物 ザーサイ和え 果物	21 《春分の日》 三色おはぎ すまし汁 彩りたまごやき 菜の花のお浸し ほうじ茶プリン	22 ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き たけのこのみそ炒め アスパラと桜海老の和え物 果物	23	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>
		602kcal 2.9g	647kcal 3.3g	599kcal 3.4g	706kcal 2.4g	653kcal 2.9g						
24	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>					<p>25 ごはん みそ汁 さばのさっぱり煮 南瓜の煮物 山吹和え 果物</p>	26 ごはん みそ汁 たらのマヨネーズ焼き 白菜のスープ煮 わかめサラダ 果物	27 ごはん みそ汁 白身魚のパン粉焼き マカロニソテー ポテトサラダ 果物	28 ごはん みそ汁 さわらの山椒煮 根菜の含め煮 ナムル 果物	29 ごはん みそ汁 たらのおろし煮 白菜のじゃこ炒め 小松菜のゆず醤油和え 果物	30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お休み</h2> </div>
		628kcal 3.0g	541kcal 3.2g	661kcal 2.7g	530kcal 2.6g	542kcal 3.1g						

