

3月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		赤飯 鯖の塩焼き 小松菜わさび和え 果物 味噌汁	ご飯 鶏の照焼 ひじき豆 果物 きのこ汁	散らし寿司 菜の花お浸し 吸物 果物	ご飯 すき焼き ほうれん草ピーナツ和え 果物 沢煮椀	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 白菜のかつお和え 果物 かき卵汁
		エネルギー 436kcal 蛋白質 23.2g 脂質 10.6g 食塩 3.5g	エネルギー 463kcal 蛋白質 26.2g 脂質 7.6g 食塩 3.1g	エネルギー 352kcal 蛋白質 14g 脂質 2.7g 食塩 3.7g	エネルギー 460kcal 蛋白質 25.8g 脂質 8.1g 食塩 2.8g	エネルギー 360kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.1g 食塩 2.6g
	7	8	9	10	11	12
昼食	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 果物 コンソメスープ	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ 果物	ご飯 カレイの揚げ浸し 切干大根 果物 味噌汁(キャベツ・しめじ)	チキンライス さつま芋サラダ コーンスープ 果物	ご飯 鯖の塩こうじ焼 いんげんの和え物 果物 味噌汁(豆腐)	ひじきご飯 さわらの照り焼き 白菜煮浸し 果物 素麺汁
	エネルギー 517kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.4g 食塩 1.9g	エネルギー 571kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.8g 食塩 3g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.4g 食塩 2.5g	エネルギー 537kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.4g 食塩 2.3g	エネルギー 448kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.6g 食塩 2.7g	エネルギー 563kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.9g 食塩 4.5g
	14	15	16	17	18	19
昼食	ご飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 果物 のっぺい汁	中華丼 きゅうりの中華あえ 春雨スープ 果物	赤飯 鶏のみぞれ煮 ほうれん草の浸し 果物 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜のせ チキンサラダ 果物 ミルクスープ	ご飯 焼肉 絆三絲 果物 中華風コーンスープ	ご飯 あじのごま酢煮 おから 果物 かき卵汁
	エネルギー 565kcal 蛋白質 26.3g 脂質 18.4g 食塩 3.3g	エネルギー 386kcal 蛋白質 14.7g 脂質 6.6g 食塩 2.4g	エネルギー 451kcal 蛋白質 25.9g 脂質 4.6g 食塩 4.4g	エネルギー 457kcal 蛋白質 24.9g 脂質 11.8g 食塩 1.8g	エネルギー 465kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8g 食塩 2.6g	エネルギー 547kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.3g 食塩 3.2g
	21	22	23	24	25	26
昼食	ご飯 旨煮 小松菜わさび和え 果物 吸物(はんぺん)	ご飯 鶏の照焼 セロリ酢物 果物 味噌汁(なす)	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の柚子みそかけ 果物 豚汁	チャーハン シュウマイ わかめスープ 果物	ご飯 鯖の南部焼き 菜の花辛子和え 果物 味噌汁	ご飯 白身魚のカレームニエル チキンサラダ 果物 人参スープ
	エネルギー 416kcal 蛋白質 15.7g 脂質 2.5g 食塩 2.6g	エネルギー 444kcal 蛋白質 28.2g 脂質 4.6g 食塩 3g	エネルギー 592kcal 蛋白質 25.8g 脂質 19.5g 食塩 3.2g	エネルギー 488kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.4g 食塩 3.8g	エネルギー 473kcal 蛋白質 25.3g 脂質 10.7g 食塩 2.9g	エネルギー 470kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.7g 食塩 1.9g
	28	29	30	31		
昼食	ご飯 さけのパン粉焼き ブロッコリーのサラダ 果物 ミルクスープ	ご飯 麻婆豆腐 いんげんとツナのサラダ 果物 たまごスープ	ご飯 鯖の南部焼き 酢物 果物 呉汁	ご飯 チキン南蛮 大豆サラダ 果物 野菜スープ		
	エネルギー 595kcal 蛋白質 27g 脂質 24.1g 食塩 2g	エネルギー 501kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.2g 食塩 1.9g	エネルギー 539kcal 蛋白質 29g 脂質 15.4g 食塩 3.1g	エネルギー 839kcal 蛋白質 30.7g 脂質 43g 食塩 2.5g		