



# さわやか デイサービス

# 3月の献立

- メイン料理はA Bから1品、小鉢は5品から3品お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月

火

水

木

金

土

## 選択例

小鉢 3品  
5品より選択  
水耕野菜使用

デザート  
メイン 1品  
より

お吸い物

白米

- コーヒー  
●紅茶  
●ココア  
●ミルク  
●カフェオレ  
●リンゴジュース  
●オレンジジュース
- (3時のおやつ時)  
選べるドリンク



※3時のおやつはご希望者のみです。  
※昼食のデザートは季節の果物中心にお出します。  
※献立は材料の関係で変更する事があります。

1 A 豚肉となすの味噌炒め 314.7kcal  
B あんかけ炒り卵 284.3kcal  
ひじきの白和え 他4品  
3時 桜餅

2 A ちらし寿司 482.5kcal  
B はまぐりの炊き込みご飯 465.6kcal  
菜の花のお浸し 他4品  
3時 オレンジムース

4 A 豆腐ステーキきのこクリームソース 207.8kcal  
B 鮭の柚庵焼き 181.5kcal  
揚げだし茄子 他4品  
3時 キャロットケーキ

5 A 豚肉のくわ焼き 247.7kcal  
B カレイの煮付け 260.7kcal  
高野豆腐 他4品  
3時 さつまいも茶巾

6 A スパニッシュオムレット 267.7kcal  
B アジフライ 204.9kcal  
インゲンの胡麻和え 他4品  
3時 紅茶プリン

7 A 親子丼 551.3kcal  
B 三色そぼろ丼 502.5kcal  
がんもの煮物 他4品  
3時 菜の花しぐれ

8 A チキンのハニーマスタード焼き 243kcal  
B さわらのけんちん蒸し 255.8kcal  
ひじきの煮物 他4品  
3時 いちごジャムパウンド

9 A 豚肉のみそ焼き 223.9kcal  
B ぶり大根 192.6kcal  
切り干し大根 他4品  
3時 ようかん

11 A サーモンのタルタル焼き 212.4kcal  
B 肉豆腐 203.6kcal  
ポークビーンズ 他4品  
3時 だらやき

12 A 牛肉のみそ焼き 244.3kcal  
B カレイのから揚げ 221.03kcal  
れんこんの金平 他4品  
3時 チーズ蒸しパン

13 A ハンバーグ 368.5kcal  
B 野菜と海老のマヨ炒め 255kcal  
さつま芋のバター焼き 他4品  
3時 大福

14 A 新じゃがコロッケ 261.1kcal  
B ぶり大根 192.6kcal  
なすの味噌炒め 他4品  
3時 いちごのティラミス

15 A 回鍋肉 287kcal  
B 鱈の酢豚風 189.3kcal  
かぼちゃと挽肉のマヨ炒め 他4品  
3時 鈴カステラ

16 A 豚角煮 268.8kcal  
B 鮭の味噌焼き 235.3kcal  
厚揚げの煮物 他4品  
3時 おやき

18 A 赤魚のおろし煮 161.4kcal  
B 鶏肉のヨーグルト焼き 204kcal  
筍の木の芽和え 他4品  
3時 いちごのババロア

19 A ポテトコロッケ 266kcal  
B 鯖の味噌煮 264.7kcal  
きのこソテー 他4品  
3時 黒糖と黒豆のきんつば

20 A 山菜そば 220kcal  
B 醤油ラーメン 252.7kcal  
もやし炒め 他4品  
3時 黒糖チーズケーキ

21 A 鶏肉のピカタ 203kcal  
B カレイの黄身焼き 250kcal  
なすじゃこ炒め 他4品  
3時 おはぎ

22 A 唐揚げ風味のチャーシュー 234.8kcal  
B いわしの蒲焼き 290kcal  
じゃが芋のカレーソテー 他4品  
3時 おやつレク

23 A カレーライス 243kcal  
B ハヤシライス 378kcal  
ほうれん草ベーコン 他4品  
3時 さつまいもプリン

25 A 鶏天 246kcal  
B 海老のチリソース 196kcal  
こんにゃくのおかか煮 他4品  
3時 六方焼き

26 A 肉じゃが 264kcal  
B かつおの土佐煮 191kcal  
かぼちゃのガーリックソテー 他4品  
3時 ゆべし

27 A 豚肉の照り焼き 209kcal  
B 鯖の竜田揚げ 217kcal  
アスパラのチーズ和え 他4品  
3時 ケーキ(誕生日会)

28 A ロールキャベツ 238kcal  
B かに玉 199.2kcal  
牛肉の時雨煮 他4品  
3時 クッキー

29 A 牛肉の味噌煮 340kcal  
B 鮭のムニエル 207.7kcal  
トマトの玉子炒め 他4品  
3時 小豆と抹茶のミルクレープ

30 A 鶏肉と筍の煮物 226.05kcal  
B むつの照り焼き 157kcal  
出し巻き玉子 他4品  
3時 ケーキ(誕生日会)