



さわやかデイサービス

平成
26年

3月の献立



- 当日の献立より選べるランチです。お好きなお料理をどうぞ！
- 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します。

1	A 豚のしょうが焼き	128kcal
	B さわらの幽庵焼き	153kcal
	ひじきの煮物	15kcal
	揚げ出し茄子	21kcal
	小松菜のおかか和え	18kcal
	コーンのチーズ焼き	24kcal
	水耕野菜のサラダ+α	

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

3	ひな祭りランチ
A 押し寿司	143kcal
はまぐりの吸い物	18kcal
若竹煮	19kcal
ふくさ玉子	30.8kcal
アサリのぬた和え	19kcal
かに真丈	23kcal
水耕野菜のサラダ+α	

4	A 焼肉	126kcal
	B 赤魚の煮付け	103kcal
ふろふき大根	22kcal	
インゲンの胡麻和え	20kcal	
金平れんこん	26kcal	
人参のバター醤油炒め	19kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

5	A 鶏肉の照り煮	116kcal
	B かき揚げ	118kcal
厚揚げの煮物	26.3kcal	
菜の花とハムのソテー	19kcal	
茄子の肉味噌炒め	22kcal	
シュウマイ	28.9kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

6	A 豚角煮	128kcal
	B アジの照り焼き	114kcal
根菜の煮物	23.8kcal	
ほうれん草のなめ茸和え	19.8kcal	
もやし炒め	23kcal	
とうもろこしのマヨ焼き	24kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

7	ワンプレート	
A ホイコーロー	111kcal	
	B 海老チリ	105kcal
青菜炒め	21kcal	
餃子	31kcal	
にら玉	30kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

8	A チンのハニーマスタード焼き	134kcal
	B ぶり大根	106kcal
切り干し大根煮	21.3kcal	
ブロッコリーの塩昆布和え	28kcal	
揚げ茄子の金山寺味噌和え	19.3kcal	
さつま芋のバター焼き	28.1kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

10	A すき焼き	119kcal
	B 海老カツ	116kcal
かぼちゃの煮物	27kcal	
ほうれん草の胡麻和え	19.8kcal	
甘辛揚げごぼう	29.1kcal	
トマトの玉子炒め	28.3kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

11	A 豚の味噌煮	131kcal
	B 鮭のムニエル	141kcal
炒り豆腐	29kcal	
もやしのチャプチェ	21kcal	
小松菜と油揚げの煮浸し	24.3kcal	
じゃが芋のそぼろ煮	26kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

12	A 鶏肉の治部煮	142kcal
	B さわらの西京焼き	133kcal
ブロッコリーの梅マヨ和え	31kcal	
がんもの煮物	32.4kcal	
玉子焼き	41.3kcal	
金平ごぼう	26.4kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

13	ワンプレート	
A サンドイッチ	124kcal	
	B あさりのパエリア	208kcal
ミートボールのトマト煮	24.3kcal	
じゃがバター	20kcal	
切り干しツナマヨ	23.2kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

14	A サイコロステーキ	132kcal
	B カレイの煮付け	109kcal
五目豆	28.6kcal	
ほうれん草と炒り卵の和え物	20.2kcal	
大根のゆかり和え	14.1kcal	
里芋の胡麻和え	18.1kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

15	A ロールキャベツ	107kcal
	B むつの照り焼き	138kcal
菜の花のお浸し	12kcal	
ひじきの煮物	15kcal	
かみなりこんにやく	17.3kcal	
シュウマイ	28.9kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

17	A ビーフシチュー	140kcal
	B 豆腐ステーキ茸あんかけ	118kcal
切り干し大根煮	21.3kcal	
インゲンの岩海苔和え	28.3kcal	
煮込みペンネ	41.8kcal	
ちくわの磯辺揚げ	32kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

18	A 鶏の唐揚げ	190kcal
	B サバの味噌煮	135kcal
なすの田楽	26kcal	
フーチャンプル	35kcal	
キャベツのゆかり和え	11kcal	
胡麻豆腐	21kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

19	A カレーライス	243kcal
	B ハヤシライス	220kcal
ほうれん草ベーコンソテー	27kcal	
ミニ海老フライ	32kcal	
ラタトゥユ	18.9kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

20	A 酢豚	132kcal
	B カジキの照り焼き	121kcal
茄子の炒め煮	24.8kcal	
かぼちゃと玉ねぎのソテー	28kcal	
白菜の胡麻和え	21kcal	
れんこんの金平	26kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

21	春分の日	
A 鶏肉のピカタ	172kcal	
	B かに玉	118kcal
筑前煮	41kcal	
ふくさ玉子	30.8kcal	
長芋田楽	25.9kcal	
海老蒸し餃子	27.5kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

22	A ベーコンのトマトスパ	205kcal
	B 焼きそば	211kcal
根菜の煮物	23.8kcal	
ポテトグラタン	39.1kcal	
小松菜と厚揚げの炒め物	27kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

24	A 麻婆豆腐	136kcal
	B 鮭の蒸し煮	138kcal
揚げ出し茄子	21kcal	
切り干しツナマヨ	23.2kcal	
豆腐田楽	21kcal	
じゃが芋のそぼろ煮	26kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

25	A 親子丼	216kcal
	B 中華丼	220kcal
五目豆	28.6kcal	
甘辛じゃがバター	21kcal	
小松菜のおかか和え	25.7kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

26	A 肉じゃが	149kcal
	B 白身魚の野菜あんかけ	108kcal
厚揚げの煮物	26.3kcal	
ひじきの白和え	15kcal	
キャベツとベーコンのマヨ和え	21kcal	
餃子	31kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

27	A 煮込みハンバーグ	168kcal
	B アンコウの唐揚げ	120kcal
長芋の白煮	18kcal	
インゲンの胡麻和え	20kcal	
ソーセージチャンプル	36kcal	
かぼちゃグラタン	39.1kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

28	A 肉豆腐	132kcal
	B 鱈とじゃが芋のグラタン	149kcal
玉子焼き	41.3kcal	
大根の梅和え	14.1kcal	
おから煮	22kcal	
ちくわのカレー揚げ	32kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

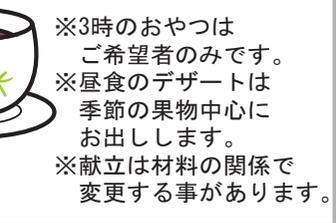
29	A 鶏肉の茸クリーム煮	164kcal
	B アジのマスタード焼き	147kcal
高野豆腐煮	28kcal	
人参ともやしのナムル	21kcal	
なす炒め	24.8kcal	
うま塩キャベツ	11kcal	
水耕野菜のサラダ+α		

31	ワンプレート	
A 鶏肉の旨煮	162kcal	
	B アジフライ	164kcal
キャベツと油揚げの煮物	24.3kcal	
キュウリの生姜和え	15.2kcal	
玉子焼き	41.3kcal	
水耕野菜のサラダ+α		



● 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
● 水耕野菜ジュース

※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します。
※献立は材料の関係で変更する事があります。



● [ワンプレート]の日はバイキングスタイルでお好きなお料理を選んでいただけます。