


2016

3月

桂千代原ロディサービスセンター 今月のごはん

月	火	水	木	金	土	日
						
	1	2	3	4	5	6
	白身魚の柚子味噌田楽 炊きあわせ デザート 595kcal 3.50g 863.0mg	さばの山椒風味焼き 酢の物 デザート 571kcal 3.60g 822.0mg	ひな散らし 炊きあわせ デザート 570kcal 3.90g 859.0mg	豚肉と茄子の味噌炒め 変わり奴豆腐 デザート 533kcal 3.50g 761.0mg	ぶりの照り焼き 炊き合わせ デザート 623kcal 2.90g 946.0mg	
7	8	9	10	11	12	13
おでん 酢の物 デザート 571kcal 3.90g 859.0mg	三色そばろごはん 法連草のナムル デザート 519kcal 3.20g 631.0mg	鱈の塩焼き 大根のわさマヨ和え デザート 580kcal 3.00g 771.0mg	豚肉の生姜焼き 茄子のオランダ煮 デザート 582kcal 3.20g 797.0mg	さわらの木の芽焼き 白和え デザート 547kcal 3.70g 934.0mg	白菜と肉団子のスープ煮 涼伴三絲 デザート 598kcal 3.40g 765.0mg	
14	15	16	17	18	19	20
カレーライス 菜果サラダ デザート 699kcal 3.60g 894.0mg	鯖のごまだれ焼き ふろふき大根 デザート 562kcal 3.70g 705.0mg	豚肉のピカタ風 マカロニサラダ デザート 601kcal 2.90g 621.0mg	鶏肉と茄子の甘辛丼 かぼちゃの含め煮 デザート 625kcal 2.90g 805.0mg	赤魚の西京焼き ひじき大豆煮 デザート 477kcal 3.30g 548.0mg	鮭の黄金焼き 炊き合わせ デザート 545kcal 2.90g 535.0mg	
21	22	23	24	25	26	27
春ちらし 炊き合わせ デザート 533kcal 3.60g 559.0mg	すきやき風煮 切干大根の和え物 デザート 558kcal 3.10g 99.0mg	酢 鶏 ハニーポテト デザート 687kcal 3.40g 1006.0mg	鮭の塩焼き 大根の海老そばろあんかけ デザート 4kcal 2.90g 694.0mg	にしんそば 炊き合わせ デザート 618kcal 3.80g 543.0mg	豚じゃが 酢の物 デザート 536kcal 3.60g 934.0mg	
28	29	30	31			
揚げ鯖のおろし添え 法連草のなたね和え デザート 594kcal 2.80g 780.0mg	豚肉のトマトソテー 南瓜サラダ デザート 638kcal 2.90g 928.0mg	えびピラフ ミックスサラダ&オムレツ デザート 589kcal 3.70g 678.0mg	鱈のピリ辛南蛮 春野菜の炊き合わせ デザート 527kcal 3.30g 895.0mg			