

2017 3月 桂千代原デイサービスセンター 今月のごはん

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		白身魚の柚子味噌田楽 炊き合わせ デザート 527kcal 3.30g 785.0mg	カツ丼 きやべつの胡麻酢あえ デザート 597kcal 3.00g 704.0mg	ひな散らし 炊きあわせ ひな祭りデリー 549kcal 3.70g 641.0mg	焼き魚のタルタルソース 盛合せサラダ デザート 592kcal 3.00g 724.0mg	
6	7	8	9	10	11	12
白身魚と豆腐の炊き合せ 法連草のなたねかけ デザート 511kcal 3.10g 677.0mg	おでん 酢の物 デザート 569kcal 3.90g 825mg	カレーうどん 蒸しシュウマイ&ピクルス デザート 519kcal 3.50g 754.0mg	鯡の塩焼き 炊き合わせ デザート 539kcal 3.20g 853.0mg	豚肉のピカタ風 マカロニサラダ デザート 624kcal 2.90g 587.0mg	鯖の木の芽焼き 白和え デザート 553kcal 3.20g 975.0mg	
13	14	15	16	17	18	19
白菜と肉団子煮 春雨の酢の物 デザート 617kcal 2.80g 700.0mg	カレーライス ハートのコロッケ&サラダ デザート 667kcal 3.50g 901.0mg	さばのごまだれ焼き 炊き合わせ デザート 550kcal 3.20g 664.0mg	とまと煮込みハンバーグ レタスサラダ デザート 567kcal 3.10g 925.0.0mg	鶏肉と茄子の甘辛煮 かぼちゃの含め煮 デザート 630kcal 2.60g 833.0mg	赤魚の西京焼き 揚げだし豆腐 デザート 540kcal 3.30g 822.0mg	
20	21	22	23	24	25	26
春ちらし 炊き合わせ デザート 534kcal 3.60g 596.0mg	鯖の味噌煮 酢の物 デザート 593kcal 3.00g 700.0mg	すきやき風煮 大根のわさヨ和え デザート 645kcal 3.50g 922.0mg	酢鶏 ハニーポテト デザート 666kcal 3.10g 923.0mg	銀鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 デザート 553kcal 2.90g 916.0mg	やきそば 菜果サラダ デザート 569kcal 3.50g 681.0mg	
27	28	29	30	31		
牛肉の野菜炒め 里芋の煮っころがし デザート 532kcal 3.20g 693.0mg	白身魚の干草焼き 炊き合わせ デザート 603kcal 2.90g 789.0mg	豚肉のトマトソテー きやべつとツナのサラダ デザート 676kcal 1.60g 3050mg	ビーフシチュー 法連草と太もやしのナムル デザート 571kcal 3.50g 873.0mg	鯡のピリ辛南蛮 春野菜の炊き合わせ デザート 564kcal 3.10g 860.0mg		