



ケアタウン成増デイサービス

3月の献立表



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼	赤飯 味噌汁 さわらの香味焼き じゃが芋炒め煮 えんどうとハムのサラダ	★ひなまつり★ ちらし寿司 すまし汁 茶わん蒸し蟹あんかけ 菜の花の辛子和え	ごはん 洋風卵スープ カレーコロッケ&ミニハンバーグ ほうれん草ベーコンソテー コールスローサラダ	★カレーの日★ 下マトチキンカレー コンソメスープ 彩りサラダ	チャーハン 中華スープ 白菜の旨煮 野菜ナムル	ごはん 味噌汁 チキンソテーおろしソース 春雨とピーマンの炒め 菜の花のゆかり和え
3時	味噌饅頭 はちみつケーキ ぶどうゼリー	春のねりきり	どら焼き(抹茶あん) レモンケーキ 豆乳プリン	★JHCおやつ★	★JHCおやつ★	★パーラーケアタウン★ シフォンケーキ
日計	エネルギー 562kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.7g 食塩 3.9g	エネルギー 481kcal 蛋白質 20.2g 脂質 6.1g 食塩 3.4g	エネルギー 642kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.3g 食塩 3.3g	エネルギー 487kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.1g 食塩 3.2g	エネルギー 378kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.6g 食塩 2.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.3g 食塩 2.6g
	9	10	11	12	13	14
昼	ごはん コンソメスープ ハンバーグのクリームソース ブロッコリーソテー 大根サラダ	ごはん 味噌汁 白身魚の揚げ煮 牛蒡の金平 ほうれん草のおかか和え	★めんの日★ ナポリタン ツナと野菜のコンソメ煮 洋梨缶	ごはん 味噌汁 豚肉の旨煮 ビーフソテー 菜の花の和え物	ごはん 味噌汁 さばの胡麻だれ焼き 冬瓜と車麩の煮物 ほうれん草の海苔浸し	ふぎと筍のおこわ 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 大豆昆布の煮物 いんげんの胡麻和え
3時	どら焼き(抹茶あん) レモンケーキ 豆乳プリン	吹雪饅頭 あんずケーキ いちごゼリー	吹雪饅頭 あんずケーキ いちごゼリー	吹雪饅頭 あんずケーキ いちごゼリー	やわらかおかき(うす塩) 羊羹カステラ 豆乳プリン	★JHCおやつ★
日計	エネルギー 578kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.5g 食塩 2.8g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.7g 食塩 2.8g	エネルギー 591kcal 蛋白質 18.5g 脂質 8.0g 食塩 2.0g	エネルギー 596kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.4g 食塩 2.4g	エネルギー 561kcal 蛋白質 27.1g 脂質 18.9g 食塩 3.1g	エネルギー 448kcal 蛋白質 24.3g 脂質 10.2g 食塩 4.3g
	16	17	18	19	20	21
昼	●セレクトメニュー● ごはん コーンポタージュ A:白身魚のタルタルソテー B:豚肉と卵の炒め物 里芋の田楽 春菊のなめたけ和え	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A:鶏肉の葱塩ソース B:白身魚フライ 蓮根の煮物 大根の山葵マヨ和え	●セレクトメニュー● ごはん 中華スープ A:麻婆豆腐 B:かに玉 春雨煮 チンゲン菜の中華和え	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A:鶏の山椒焼き B:たらこのゆず塩焼き 厚揚げの含め煮 ぜんまいのナムル	★春分の日★ 桜えびごはん すまし汁 赤魚の粕漬け焼き 春の炊き合わせ 菜の花の辛子和え	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A:ハンバーグ茸あんかけ B:さばの漬け焼き たけのこの土佐煮 小松菜のボン酢和え
3時	★JHCおやつ★	やわらかおかき(うす塩) 羊羹カステラ 豆乳プリン	やわらかおかき(うす塩) 羊羹カステラ 豆乳プリン	饅頭 蒸しパンケーキ(チーズ) りんごゼリー	ミニおぼぎ	饅頭 蒸しパンケーキ(チーズ) りんごゼリー
A	エネルギー 479kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.9g 食塩 3.0g	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.0g 脂質 17.6g 食塩 2.6g	エネルギー 518kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.2g 食塩 4.1g	エネルギー 482kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.5g 食塩 2.3g	エネルギー 469kcal 蛋白質 29.0g 脂質 5.5g 食塩 3.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.8g 食塩 2.9g
B	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.9g 食塩 3.1g	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.0g 脂質 17.6g 食塩 2.6g	エネルギー 518kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.2g 食塩 4.1g	エネルギー 482kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.5g 食塩 2.3g	エネルギー 469kcal 蛋白質 29.0g 脂質 5.5g 食塩 3.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.8g 食塩 2.9g

3月の献立表



	23	24	25	26	27	28
昼	ごはん 味噌汁 ホッケの生姜醤油焼き 昆布の煮物 いんげんのピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 豚肉の山椒焼き ぜんまい煮 もやしの和え物	★カレーの日★ ビーンズキーマカレー 野菜スープ ヨーグルトサラダ	★駅弁(味どうらく弁当)★ ごはん(錦糸卵) 焼き鮭 鶏の照り焼き 煮物、金平 かまぼこ、漬物	ごはん 味噌汁 肉豆腐 さつま揚げの生姜炒め 白菜のマヨボン和え	ごはん すまし汁 赤魚の味噌漬け焼き 車麩の煮物 ひじきのサラダ
3時	人形焼き バームクーヘン 和風きな粉プリン	★JHCおやつ★	★JHCおやつ★	人形焼き バームクーヘン 和風きな粉プリン	★パーラーケアタウン★ さくらもち チョコレート饅頭	人形焼き バームクーヘン 和風きな粉プリン
日計	エネルギー - 527kcal 蛋白質 24.3g 脂質 12.5g 食塩 3.2g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.6g 食塩 2.3g	エネルギー - 561kcal 蛋白質 17.6g 脂質 22.5g 食塩 3.7g	エネルギー - kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー - 729kcal 蛋白質 26.2g 脂質 23.4g 食塩 3.0g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.6g 食塩 3.2g
昼	★ご当地メニュー(栃木県)★ ごはん 味噌汁(かんぴょうの卵とじ) ますの和風ムニエル えびだいこん いちごババロア	ごはん 味噌汁 豚肉の辛味炒め 茄子の煮びたし もやしの辛子和え				
3時	イチゴカステラ 紅茶ケーキ アセロラゼリー	イチゴカステラ 紅茶ケーキ アセロラゼリー				
日計	エネルギー - 566kcal 蛋白質 26.4g 脂質 15.1g 食塩 2.6g	エネルギー - 588kcal 蛋白質 19.5g 脂質 23.7g 食塩 2.7g				

