デイサービスセンター　千種の苑

2024年3月　献立表

お知らせ！

☆3/7.8 握り寿司バイキングを行います。
☆3/12.13 おやつレク【クッキー】です
☆3/18.19 誕生会メニュー【ちらし寿司・ミニ天ぷら・茶碗蒸しなど】
おやつは【ケーキ・紅茶】です
☆3/20 兵庫県うまいもん旅③～淡路島～
「玉ねぎたっぷりのかき揚げ丼」です

	1日 金	2日 土
昼食	ごはん カレイのクリーム煮 なすのあんかけ 卵サラダ 味噌汁 バナナ エネルギー 695 Ｋｃａｌ	ごはん 鶏肉のタルタル焼き 冬瓜のあんかけ かぼちゃサラダ 清汁 白桃缶 エネルギー 646 Ｋｃａｌ
おやつ	やわらかおかき （コンポタ） エネルギー 40 Ｋｃａｌ	もみじまんじゅう エネルギー 107 Ｋｃａｌ

	4日 月	5日 火	6日 水	7日 木	8日 金	9日 土
昼食	ごはん 鰺の竜田揚げ ミートボール 菜の花の和え物 味噌汁 オレンジ エネルギー 540 Ｋｃａｌ	ごはん 豚肉のケチャップ煮 かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ 清汁 りんご エネルギー 577 Ｋｃａｌ	わかめごはん ちゃんぽん麺 シュウマイ ブロッコリーの香味和え パイン缶 エネルギー 565 Ｋｃａｌ	【握り寿司】 ☆握り寿司☆ 赤だし 果物	【握り寿司】 ☆握り寿司☆ 赤だし 果物	ごはん カレイのバター醤油焼き 小松菜とベーコンのソテー 切干大根のサラダ 清汁 みかん缶 エネルギー 567 Ｋｃａｌ
おやつ	牛乳ケーキ エネルギー 60 Ｋｃａｌ	ぜんざい エネルギー 140 Ｋｃａｌ	ココアワッフル エネルギー 83 Ｋｃａｌ	やわらかおかき （砂糖醤油） エネルギー 56 Ｋｃａｌ	利休まんじゅう エネルギー 75 Ｋｃａｌ	クレープ （黒蜜きな粉） エネルギー 128 Ｋｃａｌ

	11日 月	12日 火	13日 水	14日 木	15日 金	16日 土
昼食	ごはん 白身魚のタルタル焼き なすの田舎煮 チンゲン菜のドレッシング和え 味噌汁 フルーツカクテル エネルギー 593 Ｋｃａｌ	ごはん 鰆の梅煮 さつまいもの煮物 春菊のドレッシング和え 清汁 白桃缶 エネルギー 495 Ｋｃａｌ	ごはん 鶏の唐揚げ かぼちゃのコンソメ煮 菜の花のツナ和え 味噌汁 ヨーグルト エネルギー 639 Ｋｃａｌ	ごはん 鱈のレモン蒸し かぶの煮物 スパゲッティ 中華スープ パイン缶 エネルギー 443 Ｋｃａｌ	ごはん 鶏肉のごまダレ焼き 小松菜のソテー ブロッコリーの中華和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー 581 Ｋｃａｌ	ごはん 豚肉の利休煮 かぼちゃの煮物 いんげんのドレッシング和え 清汁 黄桃缶 エネルギー 585 Ｋｃａｌ
おやつ	吹雪まんじゅう エネルギー 72 Ｋｃａｌ	【おやつレク】 クッキー エネルギー 85 Ｋｃａｌ	【おやつレク】 クッキー エネルギー 85 Ｋｃａｌ	バウムクーヘン エネルギー 121 Ｋｃａｌ	和のパンケーキ エネルギー 62 Ｋｃａｌ	たい焼き （カスタード） エネルギー 99 Ｋｃａｌ

	18日 月	19日 火	20日 水	21日 木	22日 金	23日 土
昼食	【誕生会】 ちらし寿司 ミニ天ぷら 茶碗蒸し オクラのドレ和え 清汁 白桃缶 エネルギー 618 Ｋｃａｌ	【誕生会】 ちらし寿司 ミニ天ぷら 茶碗蒸し いんげんのなめたけ和え 清汁 みかん缶 エネルギー 606 Ｋｃａｌ	【兵庫県うまいもん旅】 玉ねぎかき揚げ丼 小松菜とベーコンのソテー 春雨サラダ 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 626 Ｋｃａｌ	ごはん 鰺の野菜あんかけ ミートボール カリフラワーの柚子和え 清汁 バナナ エネルギー 533 Ｋｃａｌ	ごはん カレイの揚げ煮 冬瓜のあんかけ 花野菜のマヨ醤油和え 清汁 パイン缶 エネルギー 583 Ｋｃａｌ	ごはん 蒸し鶏のネギソースかけ ごぼうの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 フルーツカクテル エネルギー 534 Ｋｃａｌ
おやつ	ケーキ 紅茶 エネルギー 147 Ｋｃａｌ	ケーキ 紅茶 エネルギー 147 Ｋｃａｌ	やわらかおかき （きなこ） エネルギー 59 Ｋｃａｌ	豆乳焼きドーナッツ エネルギー 73 Ｋｃａｌ	ぜんざい エネルギー 140 Ｋｃａｌ	カステラ エネルギー 108 Ｋｃａｌ

	25日 月	26日 火	27日 水	28日 木	29日 金	30日 土
昼食	ゆかりごはん きつねうどん ちくわの天ぷら 春菊の柚子和え ヨーグルト エネルギー 557 Ｋｃａｌ	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 白菜の煮物 オクラのあっさり和え 味噌汁 フルーツカクテル エネルギー 524 Ｋｃａｌ	カレーライス キャベツのソテー ブロッコリーの和え物 福神漬け コーヒーゼリー エネルギー 656 Ｋｃａｌ	ごはん 豚肉ともやしの炒め物 かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え コンソメスープ りんご エネルギー 524 Ｋｃａｌ	ごはん 鶏肉の照り煮 なすの味噌煮 菜の花の和え物 清汁 白桃缶 エネルギー 541 Ｋｃａｌ	ごはん 鯖のもみじ焼き 小松菜の炒め物 昆布豆 清汁 パイン缶 エネルギー 578 Ｋｃａｌ
おやつ	よもごまんじゅう エネルギー 77 Ｋｃａｌ	やわらかおかき （のり塩） エネルギー 42 Ｋｃａｌ	利休まんじゅう エネルギー 75 Ｋｃａｌ	黒糖まんじゅう エネルギー 73 Ｋｃａｌ	クリームコンフェ エネルギー 81 Ｋｃａｌ	和のパンケーキ エネルギー 61 Ｋｃａｌ

※状況により献立を変更することがございますが、ご了承ください。