


2019 March 3月

配食(夕食) サービス献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>3月の誕生花 -チューリップ-</p> <p>花言葉 『博愛』 『おもいやり』</p> <p>春の花と聞かれて、真っ先に思いつく花の1つ、チューリップ。 3人の騎士にプロポーズされた美しい女性が、争いをさけるためにチューリップの花に姿を変えたという伝説から、「博愛」という花言葉が付けられました。5,000以上の品種があり、花色や草丈、花の形は様々で、土に植え付けるだけでなく、水栽培も楽しめます。</p> 				1日	2日
				<p>ご飯 味噌汁 漬物 牛肉のピリ辛炒め たこふくさ焼き 小松菜の中華和え 果物 エネルギー: 560 Kcal 蛋白質: 20.9 脂質: 16.4 塩分: 2.76</p>	<p>ご飯 味噌汁 柚子香漬け 太刀魚の焼き浸し 大豆煮 かにコロケ 果物 エネルギー: 616 Kcal 蛋白質: 24.7 脂質: 19.9 塩分: 3.63</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日
<p>ご飯 味噌汁 漬物 牛肉のすき煮 小松菜のじゃこ炒め ポテトサラダ 果物 エネルギー: 671 Kcal 蛋白質: 26.2 脂質: 25.8 塩分: 4.51</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 鶏肉の照り焼き 梅尾煮(とがのおに) 果物 エネルギー: 566 Kcal 蛋白質: 23.2 脂質: 13.6 塩分: 2.68</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 さわらの若狭焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 コロケ 果物 エネルギー: 621 Kcal 蛋白質: 24.1 脂質: 17.8 塩分: 3.34</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 コチュジャン和え 果物 エネルギー: 683 Kcal 蛋白質: 22.3 脂質: 26.9 塩分: 3.11</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 高野豆腐の炊合せ キャベツとあさりの炒め物 オムレツ 果物 エネルギー: 588 Kcal 蛋白質: 23.4 脂質: 18.2 塩分: 4.41</p>	<p>ご飯 味噌汁 浅漬け さばの生姜煮 千草焼 焼売 果物 エネルギー: 697 Kcal 蛋白質: 27.6 脂質: 21.6 塩分: 2.72</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日
<p>ご飯 味噌汁 漬物 鰹の照り焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 甘酢和え 果物 エネルギー: 532 Kcal 蛋白質: 21.7 脂質: 10.7 塩分: 3.03</p>	<p>ご飯 中華スープ 漬物 チンジャオロース エビチリ豆腐 大根と人参の生酢 果物 エネルギー: 553 Kcal 蛋白質: 21.8 脂質: 15.3 塩分: 4.14</p>	<p>ご飯 味噌汁 高菜漬 おでん 肉金平 春巻き 果物 エネルギー: 577 Kcal 蛋白質: 18.4 脂質: 16.2 塩分: 3.74</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 さわらの煮付け 鶏肉の塩だしとろみ炒め 練胡麻和え 果物 エネルギー: 607 Kcal 蛋白質: 27 脂質: 19.9 塩分: 3</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 白身魚の唐揚げ(更紗あん) 小松菜と鶏肉の煮浸し 焼売 果物 エネルギー: 582 Kcal 蛋白質: 27.5 脂質: 11 塩分: 2.47</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 親子煮 山芋と豚肉の煮物 三杯酢和え 果物 エネルギー: 598 Kcal 蛋白質: 25.4 脂質: 13.6 塩分: 3.77</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日
<p>ご飯 味噌汁 漬物 鶏肉の塩麹焼き 白菜と油揚げの煮浸し ひじきのマヨサラダ 果物 エネルギー: 610 Kcal 蛋白質: 23.6 脂質: 21.2 塩分: 3.49</p>	<p>ご飯 すまし汁 漬物 さばの味噌煮 卵の花 マカロニサラダ 果物 エネルギー: 621 Kcal 蛋白質: 19.2 脂質: 32.8 塩分: 2.94</p>	<p>ご飯 赤だし味噌汁 漬物 牛肉の和風炒め やっこ(ポン酢) 菜の花の真砂和え 果物 エネルギー: 590 Kcal 蛋白質: 27.5 脂質: 18.1 塩分: 3.71</p>	<p>ご飯 すまし汁 漬物 肉じゃが うまい菜と平天の和風ソテー 胡麻豆腐 果物 エネルギー: 642 Kcal 蛋白質: 20.5 脂質: 20.5 塩分: 3.42</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 赤魚の和風あんかけ 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーの塩ダレ和え 果物 エネルギー: 512 Kcal 蛋白質: 24.7 脂質: 12.4 塩分: 2.95</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 コロケ エビフライ 隠元とベーコンのソテー オムレツ 果物 エネルギー: 702 Kcal 蛋白質: 18.6 脂質: 26.1 塩分: 3.47</p>
25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>ご飯 すまし汁 漬物 さけの西京焼き キャベツと鶏肉の煮浸し 絹揚げの豆乳和え 果物 エネルギー: 536 Kcal 蛋白質: 28.3 脂質: 10.8 塩分: 3</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 鶏肉の生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め ミニメンチカツ 果物 エネルギー: 688 Kcal 蛋白質: 27.1 脂質: 27.2 塩分: 3.27</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 さばの照り焼き しろなとしいたけの煮浸し クリームレモン和え 果物 エネルギー: 591 Kcal 蛋白質: 19.6 脂質: 21.8 塩分: 2.63</p>	<p>ご飯 コンソメスープ 漬物 ハンバーグステーキ さつま芋と鶏肉の煮物 香味ダレ和え 果物 エネルギー: 642 Kcal 蛋白質: 27.4 脂質: 14.2 塩分: 3.63</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 さんまのさつぱり煮 しろなとしめじの炒め煮 コチュジャンサラダ 果物 エネルギー: 654 Kcal 蛋白質: 23.5 脂質: 25.9 塩分: 3.36</p>	<p>ご飯 味噌汁 漬物 白身魚の唐揚げ(野菜あん) れんこんとこんにゃくの金平 ほうれん草の塩ダレ和え 果物 エネルギー: 550 Kcal 蛋白質: 20.2 脂質: 14.2 塩分: 3.21</p>

※仕入状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。



〒190-1231 東京都西多摩郡瑞穂町長岡長谷部83番地1



介護・リハビリのご相談も承ります

TEL 042-556-5755

