

平成30年 3月のお献立 2018



デイサービスセンター わかちあい山宮

日付	メインのお料理と副菜	主食 汁物	カロリー	おやつ	カロリー
1 (木)	春季火災予防週間 宝刀風饅頭 人参サラダ 菜花お浸し 煮奴 出汁巻き卵 根菜の煮物 果実		603	蒸かし芋	39
2 (金)	ミニチュアの日特製メンチカツ 温野菜サラダ 海苔佃煮 ブロッコリーカリフラワー=浅漬 薩摩芋煮	ご飯 味噌汁	542	甘納豆	92
3 (土)	桃の節句(ひな祭り) 菜の花寿司 茶碗蒸し・菜っ葉のお浸し 肉団子 ハンペン竹輪の煮物 フルーツ 清汁		582	お汁粉	161
5 (月)	ミスコンの日菜の花寿司 菜っ葉のお浸し 肉団子 果実 ハンペン竹輪の煮物 フルーツ とき卵汁		504	蒸しパン	113
6 (火)	啓蟄 特製海鮮芹蕎麦 南瓜煮 マカロニサラダ 萌やし野菜炒 シウマイ 果実		672	紅白ゼリー	50
7 (水)	消防記念日・魚の日 特製稲荷寿司 かきたま汁 根菜煮 若芽・胡瓜の酢の物 ボイルサラダ 焼き鳥風若鶏		521	甘納豆	92
8 (木)	国際女性デー 揚げ出し豆腐牛蒡肉みそ炒め 若芽蕪酢の物 卵アスパラサラダ 果実	ご飯 味噌汁	617	白玉ぜんざい	135
9 (金)	海鮮・野菜フリッターツナサラダ ゆず釜酢の物 昆布がんも煮物 煮豆	ご飯 澄まし汁	711	抹茶プリン	75
10 (土)	砂糖の日 鱈のフライレタスオニオン トマトスライス 高野豆腐根菜煮 菜っ葉胡麻和	混ぜご飯 掻き玉汁	693	檸檬ケーキ	66
12 (月)	奈良東大寺お水取り 筑前煮 菜花辛和え 根菜煮物 山芋とろろ 大根サラダ ウズラ豆	ご飯 ニュー麺	554	小豆羊羹	65
13 (火)	和風ハンバーグレタスサラダ 若芽の酢の物 ひじき五目豆煮 里芋煮 果実	ご飯 味噌汁	707	芋羊羹	34
14 (水)	ホワイトデー 特製チキンカレー 根菜金平 春雨サラダ フルーツ 里芋田楽 スープ		624	チョコバナナ	98
15 (木)	わかちあい特製キツネ蕎麦 紅白なます 隠元の胡麻和 竹輪煮 マカロニサラダ 果実		545	小豆外郎	96
16 (金)	十六団子の日春野菜と鱈のフライ 葱ぬた ブロッコリーサラダ 若芽蕪の和え物 茄子味噌炒	麦飯 味噌汁	681	蜜豆	59
17 (土)	春の社日 特製親子丼 人参金平 果実 白菜と菜の花のお浸 竹輪の磯辺上げ 清汁		502	饅頭	55



3/18 (日) 彼岸の入り ~ 3/24 (土) 彼岸明け

春のお彼岸



19 (月)	ミュージックの日 白身魚のホイル焼き 肉団子 スパゲティサラダ 干し大根竹輪の煮物 浅漬け	ご飯 味噌汁	603	ミントゼリ	29
20 (火)	上野動物園開園日 和風オムライス 竹輪と大根煮 トマトオニオンスライス 肉団子 キャベツと豚肉のスープ		602	コーヒーゼリ	32
21 (水)	春分の日 静岡おでん 富士宮焼きそば 静岡蜜柑 葱ぬた 小さいおにぎり スープ		693	牡丹餅	103
22 (木)	世界友情の日 三色丼 菜の花胡麻和 コールスローアボガドサラダ シウマイ 煮奴 清汁		624	林檎グラッセ	51
23 (金)	春甲子園野球大会4/4.迄 チーズハンバーグ ブロッコリーレタスサラダ ナポリタン 果実	ご飯 スープ	691	牡丹餅	103
24 (土)	彼岸明け海鮮天丼 ミモザサラダ 根菜ピクルス 炒り豆腐 鷹豆 味噌汁		609	小豆外郎	96
26 (月)	カチューシャの日 海鮮カルパッチョうずら豆 ピーマン根菜の金平 厚焼き玉子 果実	ご飯 赤だし汁	530	葛餅	53
27 (火)	鱈の照り焼き シーチキンマカロニサラダ 煮奴 菜の花胡麻和え おろし 高野豆腐煮	ご飯 赤だし汁	661	小豆水羊羹	31
28 (水)	シルクロードの日 わかちあい特製煮カツ丼 白菜ポン酢 レタストマトサラダ 味噌汁		707	フルーツゼリー	31
29 (木)	クレープの日 クリームシチュー 人参サラダ 高野豆腐ひじきの煮物 野菜の浅漬け 肉団子 炒飯		681	コーヒーゼリ	32
30 (金)	巨人の星放送開始 白身魚の煮つけ厚揚げおろし ピーマン金平 白菜のお浸し 肉団子	ご飯 赤だし汁	572	心太	22
31 (土)	チキンカレーラッキョウ.福神漬け フルーツ 人参サラダレーズン 餃子 スープ		688	磯辺団子	108

主治医のご指示、疾病のある方・また食事制限のある方、別のお献立になることがございます。
体調（義歯）等、お献立に関するご要望は当施設のスタッフにお申し出ください。

