



岩砂デイサービスセンター

メニュー表

月	火	水	木	金	土
1 赤魚の煮魚 ひじき煮 菜の花のお浸し 味噌汁 ご飯 425kcal/塩分3.8g おやつ: プチケーキ	2 豚肉と白菜のとりみ煮 れんこんの甘辛煮 いんげんとちくわの和 味噌汁 ご飯 498kcal/塩分3.2g おやつ: チョコパイ	3 塩焼きそば ちくわと人参の煮物 小松菜のお浸し スープ ご飯 652kcal/塩分5g おやつ: ドーナツ	4 エビカツ ナポリタン カリフラワーサラダ スープ ご飯 551kcal/塩分2.5g おやつ: 蒸しパン	5 きのかレー オムレツ キャベツとトマトのサラダ 福神漬 625kcal/塩分4.4g おやつ: 栗まんじゅう	6 鶏野菜炒め 玉ねぎとしらすの卵とし 大根サラダ 味噌汁 ご飯 486kcal/塩分2.7g おやつ: ミニ今川焼き
8 肉じゃが はんぺんのマヨ焼き 温奴 清し汁 ご飯 554kcal/塩分2.9g おやつ: ミニマドレーヌ	9 おたのしみメニュー 	10 煮魚 大豆五目煮 ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 567kcal/塩分3.3g おやつ: ロールケーキ	11 豆腐の卵とし ピーマンのしらす炒め 小松菜のお浸し 味噌汁 ご飯 492kcal/塩分4.4g おやつ: まんじゅう	12 豚焼肉風 一口がんもの煮物 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 ご飯 546kcal/塩分3.1g おやつ: ミニシルベアヌ	13 赤魚の野菜あんかけ 切干大根 カリフラワーとエビのサラダ 味噌汁 ご飯 404kcal/塩分2.8g おやつ: ホームパイ
15 揚げだし豆腐のそぼろあん ツナじゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁 ご飯 588kcal/塩分3.7g おやつ: ぱりんこ	16 鶏の生姜焼き ちくわとさつま芋の田舎煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 ご飯 552kcal/塩分4.3g おやつ: クリームパン	17 ハヤシライス 白身フライ ハムとキャベツのマヨ和え 福神漬 602kcal/塩分4.2g おやつ: ガトーショコラ	18 鮭の塩焼き もやし炒め 白菜のお浸し 味噌汁 ご飯 377kcal/塩分2.5g おやつ: ドーナツ	19 酢豚 れんこんのゴマ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 ご飯 627kcal/塩分3g おやつ: ミニ今川焼き	20 大豆ごはん サワラの照り焼き オクラの和え物 味噌汁 ご飯 479kcal/塩分3.4g おやつ: シフォンケーキ
22 カレーうどん 焼き豆腐のそぼろ煮 きゅうりの浅漬け おにぎり 701kcal/塩分5.9g おやつ: バームクーヘン	23 豆腐の中華煮 春巻き 大根の浅漬け スープ ご飯 438kcal/塩分3.5g おやつ: ホームパイ	24 チャンチャン焼き 高野豆腐の煮物 きゅうりとトマトのマリネ 清し汁 ご飯 557kcal/塩分3.6g おやつ: ムーンライトソフトケーキ	25 鯖の竜田揚げ 大根と人参の炊き合わせ オクラの酢の物 味噌汁 ご飯 524kcal/塩分2.5g おやつ: ロールケーキ	26 ミートボール 長芋とベーコンのソテー インゲンのサラダ 味噌汁 ご飯 573kcal/塩分2.8g おやつ: マドレーヌ	27 じゃが豚炒め 一口がんもの煮物 昆布とえのきの和え物 味噌汁 ご飯 591kcal/塩分3g おやつ: まんじゅう
29 鶏肉のチーズマヨ焼き 豆腐のかにあんかけ たけのこのおかかあえ 清し汁 ご飯 585kcal/塩分2.7g おやつ: せんべい	30 ミックスフライ 大根と人参の金平 インゲンとコーンのサラダ スープ ご飯 598kcal/塩分3.3g おやつ: 一口羊かん	31 タラの魚すき風 さつま揚げと糸切昆布の煮物 きゅうりのおかか和え 味噌汁 ご飯 354kcal/塩分2.7g おやつ: 蒸しパン			

※ 食材の仕入れ状況により、メニューが一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。