

岩砂デイサービスセンター

メニュー表

月	火	水	木	金	土
					1 ホキのホイール蒸し ちくわとはんぺんの味噌がけ 菜の花の和え物 清し汁 ご飯 342kcal/塩分2.6g おやつ:カスタードケーキ
3 ポークステーキ ツナとカリフラワーのソテー ピーマンのしらす和え スープ ご飯 494kcal/塩分3.0g おやつ:ミニマドレーヌ	4 豚のかつお焼き 金平 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 ご飯 497kcal/塩分2.2g おやつ:チョコパイ	5 肉味噌炒め 人参とたけのこの炒りに 南瓜とレーズンのサラダ 清し汁 ご飯 515kcal/塩分2.4g おやつ:ミニバームロール	6 サワラの照り焼き ちくわと大根の煮物 ピーマンのおかか和え 味噌汁 ご飯 446kcal/塩分3.3g おやつ:せんべい	7 豆腐ハンバーグ ベーコンとじゃがいものソテー いんげんのあえ物 味噌汁 ご飯 434kcal/塩分2.6g おやつ:肉まん	8 鶏の梅肉焼き 菜の花の炒め物 もやしと人参の和え物 味噌汁 ご飯 467kcal/塩分2.5g おやつ:エクレア
10 味噌うどん 蓮根と昆布の煮物 トマトサラダ おにぎり 622kcal/塩分5.9g おやつ:たい焼き	11 鯖の塩焼き 焼き豆腐の旨煮 オクラと長芋の和え物 味噌汁 ご飯 444kcal/塩分2.4g おやつ:あんぱん	12 エビ玉風焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのしらす和え 味噌汁 ご飯 488kcal/塩分4.0g おやつ:今川焼き	13 ゆで豚の味噌がけ 金平炒め ほうれん草のお浸し 清し汁 ご飯 519kcal/塩分3.1g おやつ:ロールケーキ	14 ハヤシライス グラタン 菜の花とハムのサラダ 694kcal/塩分4.9g おやつ:ゴトーンショコラ	15 チキン南蛮 大根と人参の炒り煮 白菜の胡麻和え 味噌汁 ご飯 500kcal/塩分2.8g おやつ:せんべい
17 オムレツとコロケ ソテー ポテトサラダ スープ ご飯 520kcal/塩分2.7g おやつ:プチケーキ	18 カレイのムニエル 白菜の煮浸し 大根の梅肉和え 味噌汁 ご飯 423kcal/塩分2.7g おやつ:カスタードケーキ	19 肉じゃが ブロッコリーのベーコン炒め じゃがいもとしめじの和え物 清し汁 ご飯 463kcal/塩分2.6g おやつ:肉まん	20 おたのしみメニュー 	21 ホキのあんかけ 大根のそぼろに キャベツのゆかり和え 味噌汁 ご飯 394kcal/塩分2.3g おやつ:チョコパイ	22 きつねうどん 白身魚の天ぷら インゲンのごま和え 漬物 おにぎり 604kcal/塩分5.7g おやつ:ドーナツ
24 エビピラフ ハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ 494kcal/塩分4.9g おやつ:バームクーヘン	25 フライドチキン スパソテー トマトとカリフラワーのサラダ スープ ご飯 648kcal/塩分3.0g おやつ:ガトーンショコラ	26 すき焼き風煮 大根と枝豆の煮物 春菊と人参の和え物 味噌汁 ご飯 426kcal/塩分1.6g おやつ:チョコパイ	27 マスの塩焼き さつまいもの細切り炒め ブロッコリーの和え物 清し汁 ご飯 426kcal/塩分2.6g おやつ:プチケーキ	28 豚竜田の甘酢あん ふきの煮付け 小松菜の和え物 味噌汁 ご飯 490kcal/塩分2.9g おやつ:ミニバームロール	29 タラの煮付け ピーマンとしらすの和え物 味噌汁 ひじきご飯 369kcal/塩分3.7g おやつ:クリームパン

※ 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。