

岩砂デイサービスセンター

メニュー表

月	火	水	木	金	土
 <p>3月</p>				<p>1 味噌うどん ひじきの磯煮 天ぷら おにぎり</p> <p>682kcal/塩分5.2g おやつ: ロールケーキ</p>	<p>2 中華旨煮 じゃが芋とさつま揚げの炒め物 めかぶ和え スープ ご飯</p> <p>451kcal/塩分2.2g おやつ: ムーンライトソフトケーキ</p>
<p>4</p> 	<p>5 ハンバーグカレー 南瓜とベーコンのソテー キャベツとコーンのサラダ スープ ご飯</p> <p>567kcal/塩分3.3g おやつ: エクレア</p>	<p>6 豚肉のおかか炒め 笹がきごぼうのゴマ炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 ご飯</p> <p>434kcal/塩分2.2g おやつ: ドーナツ</p>	<p>7 牛ネギそば 焼き豆腐の生姜煮 菜の花の和え物 おにぎり</p> <p>614kcal/塩分5.1g おやつ: 蒸しパン</p>	<p>8 油林鶏 南瓜の甘煮 漬物 味噌汁 ご飯</p> <p>545kcal/塩分1.7g おやつ: プチケーキ</p>	<p>9 肉じゃが 揚げナスの甘味噌がけ もずくす そうめん汁 ご飯</p> <p>547kcal/塩分3g おやつ: ヨーグルト</p>
<p>11 ハヤシライス ミニハンバーグ 春雨サラダ</p> <p>640kcal/塩分4.1g おやつ: せんべい</p>	<p>12 サワラの照り焼き れんこんの炒り煮 キャベツと揚げのお浸し 味噌汁 ご飯</p> <p>446kcal/塩分2.3g おやつ: ガトーショコラ</p>	<p>13 焼きそば ハムカツ ほうれん草とコーンのサラダ スープ ご飯</p> <p>634kcal/塩分1.9g おやつ: ココアシフォン</p>	<p>14 鶏の焼き浸し ちくわの甘辛煮 南瓜のサラダ 清し汁 ご飯</p> <p>640kcal/塩分3.2g おやつ: 今川焼き</p>	<p>15 ホキのパン粉焼き 炒り豆腐 白菜のゆかり和え 味噌汁</p> <p>kcal/塩分g おやつ: ミニバームロール</p>	<p>16 豆腐ハンバーグ 筍煮 はりはり漬け 味噌汁 ご飯</p> <p>486kcal/塩分3.5g おやつ: ホームパイ</p>
<p>18 豚皿 ひじき豆 しらす炒め 味噌汁 ご飯</p> <p>634kcal/塩分4g おやつ: ロールケーキ</p>	<p>19 きつねうどん かきあげ お芋サラダ おにぎり</p> <p>632kcal/塩分5.1g おやつ: ドーナツ</p>	<p>20 そぼろご飯 ウインナーとピーマンの炒め物 ひじきの磯和え 味噌汁</p> <p>511kcal/塩分3g おやつ: クリームパン</p>	<p>21 豆腐カツのあんかけ 金平ごぼう 春菊の和え物 味噌汁 ご飯</p> <p>492kcal/塩分2.7g おやつ: カスタードケーキ</p>	<p>22 ウインナーカレー エビフライ ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>669kcal/塩分6.5g おやつ: エクレア</p>	<p>23 牛肉と大根の煮物 「がんも」の煮物 お浸し 味噌汁 ご飯</p> <p>475kcal/塩分3g おやつ: ミニマドレーヌ</p>
<p>25 赤魚の煮魚 里芋のそぼろ煮 小松菜のお浸し 清し汁 ご飯</p> <p>480kcal/塩分3.2g おやつ: バームクーヘン</p>	<p>26 ポークビーンズ 菜の花のソテー キャベツとコーンのサラダ スープ ご飯</p> <p>541kcal/塩分3.6g おやつ: ガトーショコラ</p>	<p>27 鶏のネギゴマソース 筍の炒め物 えのきとしめじの和え物 味噌汁 ご飯</p> <p>500kcal/塩分2.8g おやつ: プチケーキ</p>	<p>28 鯖の味噌煮 小田巻蒸し トマトとワカメのポン酢和え 味噌汁 ご飯</p> <p>460kcal/塩分3.6g おやつ: ホームパイ</p>	<p>29 マーボー豆腐 春巻き 青梗菜の中華和え スープ ご飯</p> <p>521kcal/塩分1.2g おやつ: ムーンライトソフトケーキ</p>	<p>30 豚すき丼 南瓜の甘煮 野菜のゴマ和え 清し汁 ご飯</p> <p>401kcal/塩分3.1g おやつ: ドーナツ</p>

※ 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。