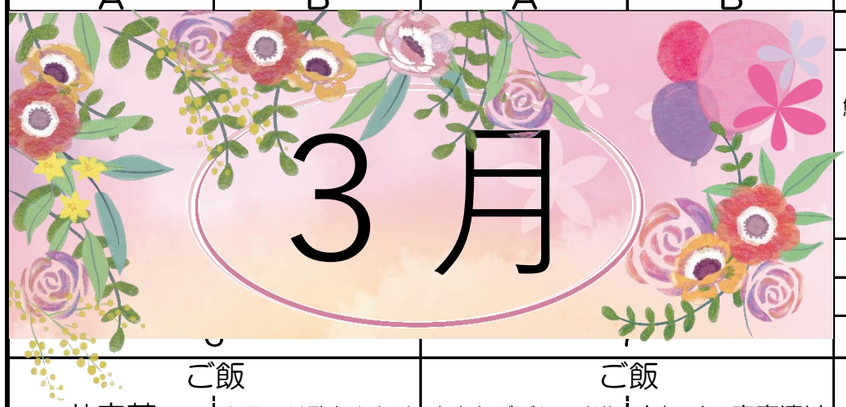
美しが丘地域ケアプラザ　　2023年 3月献立表



月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
				1		2		3		4	
				ご飯 鯖のみりん醤油焼き	三色丼 漬物 おろし酢和え 味噌汁 果物	鉄火丼 煮豆	ご飯 牛肉の柳川風 なめ茸和え 味噌汁 果物	ひな祭りちらし寿司 カレイのから揚げ 芥子和え ハマグリのお吸い物 果物		ご飯 太刀魚の梅煮 切干大根の煮物 味噌汁 果物	エビフライ
				450kcal	568kcal	432kcal	552kcal	587kcal		503kcal	524kcal
				塩分2.8	塩分3.3	塩分2.5	塩分2.3	塩分3.2		塩分2.5	塩分2.0
				8		9		10		11	
				ご飯 鮭の照り焼き	揚げ鶏のネギソースかけ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ご飯 ホキのバター焼き	オムライス 野菜の酢漬け 菜の花とエビの炒め物 南瓜のポタージュ 果物	ご飯 金目鯛の煮付け	鶏肉の治部煮 ごぼうのサラダ 味噌汁 果物	ご飯 すき焼き	さんまの竜田揚げ 里芋の柚子味噌和え かき玉汁 果物
558kcal	479kcal	466kcal	426kcal	449kcal	532kcal	602kcal	632kcal	462kcal	449kcal	507kcal	597kcal
塩分3.2	塩分3.0	塩分2.2	塩分3.0	塩分2.3	塩分2.8	塩分2.7	塩分3.1	塩分2.5	塩分2.5	塩分2.3	塩分3.0
13		14		15		16		17		18	
ご飯 白身魚の西京焼き	ヒレカツ かぶの吉野煮 味噌汁 果物	ご飯 赤魚の粕漬け焼き	肉団子と大根の煮物 梅和え 味噌汁 果物	ご飯 タラのムニエル	鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ かぶのスープ 果物	ご飯 和風おろしハンバーグ	白身魚のフライ ごま和え 味噌汁 果物	ご飯 豚肉のごまだれ和え	ぶりの照り焼き 揚げ出し豆腐 味噌汁 果物	ご飯 カレイの金山寺味噌焼き	チキンカツ 五色なます 味噌汁 果物
409kcal	452kcal	400kcal	447kcal	441kcal	494kcal	522kcal	570kcal	519kcal	541kcal	446kcal	520kcal
塩分3.1	塩分2.2	塩分1.9	塩分2.5	塩分2.2	塩分2.5	塩分2.8	塩分2.4	塩分2.7	塩分2.8	塩分2.0	塩分3.0
20		21		22		23		24		25	
ビーフカレー 漬物	ご飯 カジキの生姜ソテー ツナサラダ 野菜スープ ヨーグルト和え	ご飯 鮭のパン粉焼き	ロールキャベツ ホタテのマリネ風 きのこスープ 果物	ご飯 ほっけの西京焼き	ポテトコロッケ はんぺんの煮物 味噌汁 果物	ご飯 豚肉のみぞれ煮	鮭のホイル焼き 卵と青菜の炒め物 味噌汁 果物	ご飯 親子煮	ホキのフライ 酢の物 味噌汁 果物	ご飯 金目鯛の酒蒸し	煮込みハンバーグ 南瓜の煮物 味噌汁 果物
682kcal	541kcal	482kcal	569kcal	429kcal	615kcal	527kcal	450kcal	430kcal	557kcal	440kcal	527kcal
塩分3.2	塩分1.6	塩分2.7	塩分3.2	塩分3.1	塩分3.0	塩分3.5	塩分2.8	塩分2.8	塩分2.6	塩分1.9	塩分2.7
27		28		29		30		31			
ご飯 赤魚の揚げ煮	牛丼 漬物 大根のサラダ 味噌汁 果物	ご飯 カレイのおろし煮	鶏肉の梅しそ焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 果物	ご飯 かに玉	カレイのポン酢蒸し ナムル 青梗菜のスープ 果物	ご飯 カジキの竜田揚げ	ロールパン ビーフシチュー ハムのマリネ風 味噌汁 野菜の酢漬け 果物	カツ丼 漬物	ご飯 鯖のカレー風味焼き ひじきの煮物 味噌汁 果物		
437kcal	485kcal	427kcal	493kcal	458kcal	401kcal	478kcal	722kcal	520kcal	446kcal		
塩分2.5	塩分3.5	塩分2.0	塩分3.5	塩分3.2	塩分2.6	塩分2.7	塩分3.4	塩分3.5	塩分2.7		