

令和8年 3月 献立表

デイサービス

※献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

せいかつCAN黒崎

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
菜飯 豚肉の味噌漬け焼き 大根なます お吸い物 ヤクルト	散らし寿司 鯖の山椒焼き 菜の花の辛子和え 赤だし汁	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ コーンポタージュ ヤクルト	ごはん 鯖の梅煮 炒り豆腐 お味噌汁 ヤクルト	かしわうどん おにぎり 青梗菜の和え物 果物 ヤクルト	ごはん 鱈の焼き南蛮漬け 海苔入り卵焼き お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 506 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 505 kcal 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 694 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 551 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 445 kcal 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 540 kcal 食塩相当量 2.8 g
9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
ごはん 白身魚の葱味噌焼き がんもの煮物 お吸い物 ヤクルト	かにあんかけ天津丼 焼きビーフン わかめスープ 果物 ヤクルト	ごはん 白身フライ 白和え お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉のカレー焼き さつまいもの甘煮 お味噌汁 ヤクルト	おでん パーティー	ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜のこんそめ煮 お吸い物 ヤクルト
エネルギー 551 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 534 kcal 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 513 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 602 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 540 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 510 kcal 食塩相当量 2.8 g
16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
ごはん 鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え お味噌汁 ヤクルト	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉のやわらか煮 だし巻卵 お吸い物 ヤクルト	ごはん 魚のみりん漬け焼き 揚げ茄子のつゆ浸し お味噌汁 ヤクルト	ごはん 牛肉のみぞれソースかけ スパゲティサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん ぶり大根 ジャーマンポテト お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 608 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 491 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 561 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 552 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 543 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 560 kcal 食塩相当量 2.8 g
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
ごはん 鯖の味噌マヨ焼き フキの炒り煮 お吸い物 ヤクルト	カレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーグルト ヤクルト	ごはん エビ団子蒸し かぼちゃのそぼろ煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 豚肉の塩だれ炒め もずく酢 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鯖の味噌煮 厚揚げステーキ お吸い物 ヤクルト	山梨料理
エネルギー 514 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 606 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 522 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 511 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 580 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 590 kcal 食塩相当量 3.2 g
30 月	31 火	 			
鍋 パーティー	ごはん 白身魚の黄金焼き 里芋の煮ころがし お吸い物 ヤクルト				
エネルギー 596 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 483 kcal 食塩相当量 2.4 g				