



月間献立表

倉吉スターガーデン デイサービス

区分	3月					1(金)	2(土)	
昼食						御飯 みそ汁 さわらのムニエル 白菜のコールスロー さつまいものきんぴら	御飯 すまし汁 酢豚 ほうれん草とハムのピリ辛和え 白菜のサラダ	
合計						658KC た25 脂22 炭85 塩3.8	550KC た23 脂14 炭79 塩3.3	
区分	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	
昼食	ちらし寿司 みそ汁 焼魚 根菜煮	御飯 すまし汁 豚のみそ炒め かにかまサラダ 里芋の含め煮	御飯 みそ汁 あじの南蛮漬け 煮物 かぼちゃサラダ	御飯 すまし汁 キャベツシュウマイ 里芋の味噌煮 小松菜のおひたし	御飯 みそ汁 白魚のムニエル 小松菜の和え物 酢の物	炊き込みご飯 すまし汁 牛肉コロッケ ごぼ天煮 ふろふき大根	御飯 みそ汁 グラタン 野菜炒め ほうれん草のおろし和え	
合計	593KC た27 脂17 炭78 塩3.1	600KC た22 脂20 炭80 塩3.7	697KC た24 脂26 炭88 塩3.4	582KC た23 脂15 炭85 塩3.5	484KC た27 脂8 炭75 塩3.5	662KC た19 脂19 炭97 塩4.8	593KC た23 脂14 炭92 塩3.8	
区分	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	
昼食	御飯 すまし汁 麻婆豆腐 友禅和え 小松菜の煮びたし	ラーメン 太刀魚のムニエル ジャガイモの煮物 ほうれん草のかか和え	御飯 すまし汁 鶏のトマトソース煮 白菜サラダ 里芋の含め煮	御飯 みそ汁 鮭のポテサラ焼 ツナサラダ スタミナ納豆	御飯 すまし汁 擬製豆腐 卵の花 かにかまサラダ	御飯 みそ汁 煮魚 エビとブロッコリーのマリネ 人参と玉ねぎのサラダ	御飯 シチュー 野菜炒め ほうれん草のかか和え	
合計	500KC た18 脂15 炭72 塩2.7	609KC た28 脂21 炭70 塩6.3	543KC た19 脂15 炭81 塩2.0	648KC た34 脂19 炭82 塩3.0	587KC た23 脂19 炭80 塩2.6	488KC た25 脂7 炭77 塩3.8	519KC た16 脂12 炭84 塩2.0	
区分	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
昼食	御飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の白和え 玉ねぎサラダ	御飯 すまし汁 肉団子のトマト煮 煮物 ひじき煮	日本全国味めぐり	赤飯 すまし汁 かきあげ ほうれん草のかか和え 大根の田楽	シーフードカレー 白菜サラダ 里芋の含め煮	御飯 すまし汁 鶏のから揚げ ふきの煮物 おろし和え	御飯 みそ汁 あじの甘酢あんかけ キャベツの胡麻和え ほうれん草の煮びたし	
合計	487KC た26 脂7 炭77 塩3.8	581KC た24 脂15 炭85 塩3.3		441KC た12 脂8 炭77 塩2.5	502KC た17 脂11 炭81 塩3.2	614KC た19 脂26 炭71 塩2.8	481KC た25 脂5 炭81 塩3.0	
区分	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
昼食	御飯 みそ汁 ミートローフ 野菜炒め 大豆サラダ	御飯 すまし汁 イワシの塩焼き 白菜とツナ煮 さつまいものきんぴら	御飯 みそ汁 揚げ豆腐 里芋とイカの煮物 菜の花のからし和え	チャーハン すまし汁 サーモンフライ ブロッコリーのおかか和え 酢の物	御飯 みそ汁 とんかつ 玉ねぎの胡麻マヨサラダ 里芋の甘みそ和え	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き 卵の花 キャベツサラダ	カレーライス ロールキャベツ 玉ねぎサラダ	
合計	744KC た28 脂34 炭79 塩3.4	519KC た21 脂11 炭80 塩3.1	570KC た20 脂11 炭93 塩4.1	623KC た30 脂23 炭72 塩3.6	844KC た28 脂41 炭89 塩3.5	550KC た25 脂15 炭77 塩2.2	655KC た21 脂23 炭87 塩3.1	
区分	31(日)							
昼食	御飯 すまし汁 さわらのクリーム煮 キャベツのゆかり和え 酢の物							
合計	489KC た20 脂12 炭72 塩1.9							

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。