

# ホ～ムD+Eランチ



7日(金)

ごはん  
ハンバーグの和風ソース  
筍の煮物  
白菜のゆかり和え  
味噌汁(絹さや、油揚げ)  
抹茶ムース

エネルギー 633 kcal 食塩 4.0 g

14日(金)

洋風青豆ご飯  
コンソメスープ  
たらのバジルソテー  
ミモザサラダ  
レアチーズケーキ



エネルギー 677 kcal 食塩 2.5 g

20日(木)

山菜おこわ  
吸物(花魁、春菊)  
さわらの干草焼き  
ふきの胡麻和え  
おはぎ



エネルギー 588 kcal 食塩 3.2 g

28日(金)

ごはん  
豚肉の梅だれ  
蓮根の土佐煮  
きゅうりのツナ和え  
味噌汁(しめじ、豆苗)  
オレンジゼリー

エネルギー 702 kcal 食塩 3.0 g

都合により献立が変更になる場合がございます。

※ 変更する際はご連絡をお願いいたします。  
前日16時までにご連絡いただいた場合はキャンセル料はかかりません。それ以降はキャンセル料が発生してまいります。大変申し訳ありませんが、次回参加時にお支払ください。

連絡先

担当: 大森老人ホーム 栄養 三瓶(さんぺい)



栄養直通 3762-8790

ホーム代表 3762-8851



# 3 月 カレンダー

2025年 (令和7年)

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7 ランチ 	8
9	10	11	12	13	14 ランチ 	15
16	17	18	19	20 ランチ 	21 	22
23	24	25	26	27	28 ランチ 	29

30	31	 <p>カラオケ</p>  <p>3月未定</p>	 <p>俳句</p> <p>3月12日 水曜日 午前</p>
----	----	---	---

 <p>3月25日 火曜日 14時</p> <p>映画会</p>	 <p>百歳体操</p> <p>3月5日 水曜日 3月10日 月曜日 3月17日 月曜日</p>
---	---