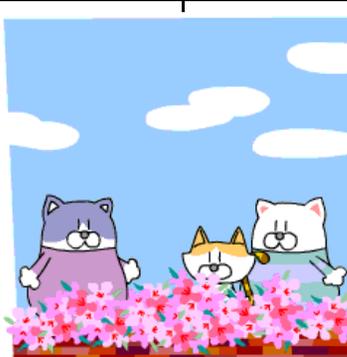
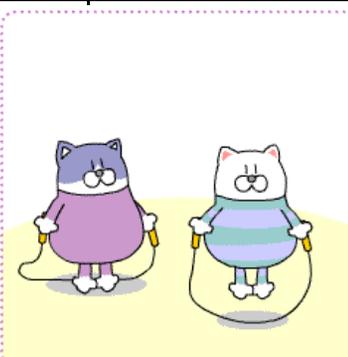


3月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
 			1日 (537Kcal) ・ゆかり御飯 ・松風焼き ・味噌おでん ・切干大根の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 12.2g 塩分 3.2g	2日 (588Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・もずくの酢の物 ・潮汁 ・三色ゼリー P 21.8g F 11.4g 塩分 3.5g	3日 (547Kcal) ・ちらしずし ・鶏団子と根菜の煮物 ・青菜の辛子和え ・潮汁 ・三色ゼリー P 23.2g F 13.1g 塩分 3.4g
5日 (526Kcal) ・赤飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の炒め煮 ・野菜の甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 13.2g 塩分 3.1g	6日 (581Kcal) ・三色丼 ・生揚げの煮つけ ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 24.1g F 13.1g 塩分 3.3g	7日 (542Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの旨煮 ・ポテトサラダ ・玉子スープ ・果物 P 24.8g F 13.5g 塩分 3.3g	8日 (566Kcal) ・菜飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 13.9g 塩分 3.1g	9日 (532Kcal) ・赤飯 ・ささみの若草揚げ ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 24.9g F 14.4g 塩分 3.0g	10日 (549Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・中華風和え物 ・きのこ汁 ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.0g
12日 (574Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 22.9g F 16.5g 塩分 3.0g	13日 (539Kcal) ・赤飯 ・五目厚焼き玉子 ・南瓜の含め煮 ・青菜のソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 13.3g 塩分 3.3g	14日 (534Kcal) ・かやくご飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 13.0g 塩分 3.0g	15日 (536Kcal) ・赤飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・ふろふき大根 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 14.3g 塩分 3.0g	16日 (540Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.1g F 12.1g 塩分 3.3g	17日 (591Kcal) ・天井 ・カブの吉野煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 14.0g 塩分 3.0g
19日 (560Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎ焼き ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 15.0g 塩分 3.0g	20日 (595Kcal) ・三色おはぎ ・魚の立田揚げ ・青菜の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 15.1g 塩分 3.0g	21日 (563Kcal) ・赤飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 13.4g 塩分 3.0g	22日 (584Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 12.7g 塩分 3.1g	23日 (539Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の梅干し煮 ・味噌おでん ・キャベツの胡麻酢和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.3g F 13.6g 塩分 3.4g	24日 (580Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉の甘辛炒め ・南瓜のミルク煮 ・スープ ・果物 P 22.4g F 14.4g 塩分 3.0g
26日 (551Kcal) ・鮭御飯 ・きのこ入り玉子焼き ・がんもどきの煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 15.2g 塩分 3.2g	27日 (591Kcal) ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・白菜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 15.6g 塩分 3.0g	28日 (565Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・切干大根の炒め煮 ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 17.1g 塩分 3.1g	29日 (577Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそばろ煮 ・揚げ茄子の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 15.1g 塩分 3.0g	30日 (587Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツヨーグルト P 22.0g F 14.1g 塩分 3.3g	31日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ胡麻焼き ・厚揚げのおろし煮 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g

飲茶最高!!



寒さの中にも、春の兆しを感じるようになりました。暖かい春が待ち遠しいですね。

昨年为天候不順により、野菜の高騰が続いています。センターでは、少しでもたくさんの野菜を召し上がっていただけるよう、野菜の種類を変更したり工夫しながらお食事を提供しています。八百屋の店先には、春の野菜が並び始めました。春に出回る「新玉ねぎ」は、収穫してからすぐに出荷されるものです。みずみずしくて、やわらかく辛味がないのが特徴です。「硫化アリル」という成分が、ビタミンB1の吸収を高めてくれます。また「硫化プロピル」という成分は血栓予防効果があります。スライスした新玉ねぎのサラダは、歯ざわりがよく この時期ならではのですね。

★ 献立の最後に出てあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。