

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	
2日 (587Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・胡瓜の三杯酢 ・潮汁 ・三色ゼリー P 21.7g F 13.5g 塩分 3.6g	3日 (552Kcal) ・ちらしずし ・肉団子と野菜の煮物 ・青菜の辛し和え ・潮汁 ・三色ゼリー P 23.9g F 12.1g 塩分 3.6g	4日 (590Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 23.8g F 14.0g 塩分 2.7g	5日 (572Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 20.9g F 14.9g 塩分 3.0g	6日 (561Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・がんもどきの煮付け ・酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 13.9g 塩分 3.0g	7日 (532Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 23.6g F 14.5g 塩分 3.0g	
9日 (553Kcal) ・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 23.9g F 11.1g 塩分 3.0g	10日 (545Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻たれ焼き ・ポテトのミルク煮 ・青菜の辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 13.5g 塩分 2.6g	11日 (580Kcal) ・御飯 ・魚の五目野菜あん ・青菜の胡麻酢和え ・甘藷の田舎煮 ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 14.3g 塩分 3.5g	12日 (544Kcal) ・菜の花御飯 ・魚の梅干煮 ・生揚げのソテー ・アスパラガスの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 14.1g 塩分 2.9g	13日 (557Kcal) ・赤飯 ・すきやき風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.7g 塩分 2.8g	14日 (554Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・厚揚げと野菜の煮物 ・青菜の甘酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 13.4g 塩分 2.7g	
16日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 3.5g	17日 (532Kcal) ・菜飯 ・卵の袋煮 ・変わり金平 ・青菜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 15.1g 塩分 3.5g	18日 (550Kcal) ・鮭御飯 ・炒りどり ・南瓜の茶巾揚げ ・キャベツのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 12.5g 塩分 3.3g	19日 (591Kcal) ・三色おはぎ ・炊き合わせ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 12.5g 塩分 2.9g	20日 お休み		21日 (561Kcal) ・わかめ御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・五目豆 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 14.3g 塩分 3.3g
23日 (552Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・豆腐の甘酢あん ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 14.4g 塩分 3.6g	24日 (586Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 13.2g 塩分 3.3g	25日 (560Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・じゃが芋のソテー ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 14.5g 塩分 3.0g	26日 (593Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.8g F 13.1g 塩分 3.6g	27日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・ふきの煮付け ・胡麻味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 14.0g 塩分 2.8g	28日 (534Kcal) ・パン ・スパニッシュオムレツ ・ブロッコリーのサラダ ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.4g F 14.7g 塩分 3.0g	
30日 (560Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・キャベツのソテー ・南瓜の含め煮 ・けんちん汁 ・果物 P 22.9g F 12.8g 塩分 3.0g	31日 (597Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋のマッシュ ・アスパラガスの和え物 ・スープ ・果物 P 20.7g F 14.7g 塩分 3.2g					



春のように暖かかったり、真冬のように寒かったり、寒暖の差が激しく体調を合わせるのが大変な今日この頃です。暖かい春が待ち遠しいですね。菜の花、春キャベツ、新玉ねぎ、うど、ふきのとう、たらの芽など旬の野菜が出回りはじめました。春野菜は、鮮やかな緑色とやわらかさが特徴です。春野菜や山菜に含まれるほろ苦さは、ミネラルを多く含み、体の毒素を排出する働きがあります。春ならではの、味わいを楽しみましょう。

★ 献立の最後書いてある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。