

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 (550Kcal) ・菜の花御飯 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・南瓜のミルク煮 ・炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 14.9g 塩分 2.8g	2日 (591Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・胡瓜の三杯酢 ・潮汁 ・三色ゼリー P 21.1g F 11.2g 塩分 3.6g	3日 (554Kcal) ・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 23.8g F 12.5g 塩分 3.5g	4日 (592Kcal) ・御飯 ・豆腐の酢豚風 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・甘藷と林檎の重ね煮 ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 13.3g 塩分 2.8g	5日 (569Kcal) ・赤飯 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌炒め ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 15.1g 塩分 3.0g	6日 (558Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・じゃが芋のカレー炒め ・中華サラダ ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.9g 塩分 2.9g
8日 (574Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 15.1g 塩分 3.0g	9日 (556Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮付け ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 11.6g 塩分 3.3g	10日 (591Kcal) ・御飯 ・かき揚げ ・炊き合わせ ・茄子の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.0g	11日 (533Kcal) ・ナポリタン ・ポテトサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.7g F 14.3g 塩分 3.3g	12日 (545Kcal) ・パン ・魚のグラタン ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.2g F 15.1g 塩分 2.9g	13日 (532Kcal) ・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 23.0g F 14.9g 塩分 3.3g
15日 (562Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・大根のそぼろ煮 ・ぬた和え ・さつま汁 ・果物 P 23.4g F 13.3g 塩分 3.1g	16日 (541Kcal) ・赤飯 ・五目厚焼き玉子 ・ふきと油あげの煮付け ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 12.9g 塩分 3.2g	17日 (580Kcal) ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 13.3g 塩分 3.3g	18日 (521Kcal) ・赤飯 ・魚の田楽 ・がんもどきの含め煮 ・青菜の柚子和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.4g F 12.4g 塩分 3.3g	19日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・春雨サラダ ・スープ ・フルーツ ポンチ P 21.2g F 13.2g 塩分 3.4g	20日 (592Kcal) ・三色おはぎ ・炊き合わせ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 13.5g 塩分 2.9g
22日 お 休 み	23日 (579Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 12.9g 塩分 3.0g	24日 (590Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの煮物 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 11.8g 塩分 3.5g	25日 (540Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの炒め煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.4g F 12.5g 塩分 3.5g	26日 (566Kcal) ・赤飯 ・きのこハンバーグ ・さつま芋の田舎煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.3g F 14.3g 塩分 3.3g	27日 (531Kcal) ・赤飯 ・魚のかば焼き ・ふきの土佐煮 ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 13.1g 塩分 2.9g
29日 (531Kcal) ・赤飯 ・鶏肉の味噌焼き ・切干大根の炒め煮 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.9g 塩分 3.4g	30日 (545Kcal) ・赤飯 ・魚の塩焼き ・カブと油あげの煮付け ・キャベツの味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 15.1g 塩分 2.9g	31日 (521Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・卵ともやしの酢の物 ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 22.6g F 14.3g 塩分 3.5g			



立春を過ぎた後、寒波が何度も到来し雪やみぞれが降り寒い日が続きました。やっと暖かくなってきました。春が来るのが待ち遠しいですね。

八百屋の店先には、菜の花、うど、ふきのとう、新玉ねぎ、たらの芽、根三つ葉など春野菜が並びはじめました。春野菜特有のほろ苦さは、食欲を増進し新陳代謝を高め消化吸収を促してくれます。春のパワーを蓄えた春野菜をたくさん食べたいですね。

3月3日は、ひなまつりです。桃の節句ともいわれ春の開幕を告げる行事です。センターでは、2日と3日にちらしずしと蛤の潮汁をお出します。

★ 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。