

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 (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	2日 (591Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・もずくの酢の物 ・潮汁 ・果物 P 22.1g F 11.2g 塩分 3.6g	3日 (554Kcal) ・ちらしずし ・鶏団子と根菜の煮物 ・青菜のお浸し ・潮汁 ・果物 P 23.8g F 12.5g 塩分 3.5g	4日 (570Kcal) ・御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜と生揚げの煮浸し ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.8g 塩分 3.0g	5日 (545Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・牛蒡とさつま揚げの煮物 ・青菜としめじの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.2g 塩分 3.4g
	7日 (569Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあん ・白菜と桜海老の煮浸し ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.4g 塩分 3.5g	8日 (539Kcal) ・御飯 ・魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・炒り卵和え ・さつま汁 ・果物 P 23.6g F 10.3g 塩分 3.5g	9日 (593Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・じゃが芋のソテー ・青菜のピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 20.5g F 13.4g 塩分 3.2g	10日 (539Kcal) ・さつま芋御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮物 ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 23.0g F 14.1g 塩分 3.1g	11日 (557Kcal) ・御飯 ・魚のかば焼き ・ふきの土佐煮 ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 12.8g 塩分 2.8g
14日 (589Kcal) ・菜飯 ・魚の梅干煮 ・五目金平 ・大学芋 ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 14.5g 塩分 3.2g	15日 (541Kcal) ・赤飯 ・五目厚焼き玉子 ・ふきと油揚げの煮付け ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 12.9g 塩分 3.2g	16日 (578Kcal) ・チキンカレーライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.0g F 13.6g 塩分 3.3g	17日 (588Kcal) ・菜の花御飯 ・魚の西京焼き ・青菜と人参の胡麻和え ・蓮根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.4g 塩分 3.0g	18日 (585Kcal) ・三色おはぎ ・炊き合わせ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 13.3g 塩分 2.8g	19日 (546Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛ソテー ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.8g F 14.6g 塩分 3.0g
21日 お休み	22日 (552Kcal) ・赤飯 ・豆腐入り肉団子 ・味噌おでん ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.2g 塩分 3.5g	23日 (566Kcal) ・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 22.6g F 12.3g 塩分 3.0g	24日 (555Kcal) ・御飯 ・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 22.7g F 14.2g 塩分 3.3g	25日 (580Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉のソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 13.5g 塩分 3.0g	26日 (567Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 13.2g 塩分 2.8g
28日 (579Kcal) ・カツ丼 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・煮豆 ・のっぺい汁 ・果物 P 21.7g F 12.6g 塩分 3.4g	29日 (559Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・ナムル ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.3g 塩分 3.0g	30日 (531Kcal) ・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 23.2g F 11.6g 塩分 3.2g	31日 (597Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・高野豆腐の含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 20.1g F 13.9g 塩分 3.0g		



立春を過ぎても、まだ寒い日が続いていますが、日中は日差しが暖かくなり春を感じるようになりました。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、そら豆などが並びはじめました。春は、もうそこまで来ていますね。

春野菜を食べて元気になりましょう。

- ・菜の花 …… 免疫力を高めるビタミンCやβカロチンを豊富に含み、また鉄分やカルシウムカリウム、食物繊維をバランスよく含んでいます。ビタミンCは、水溶性なので茹で過ぎたり、長く水にさらすと流れ出てしまうので気をつけましょう。
- ・ふきのとう …… 春を真っ先に知らせてくれる山菜として、「春を告げる山菜」とも呼ばれます。独特の苦味成分のポリフェノール類を多く含み、胃腸の調子を整える働きがあります。

★ 献立の最後に書いてある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。