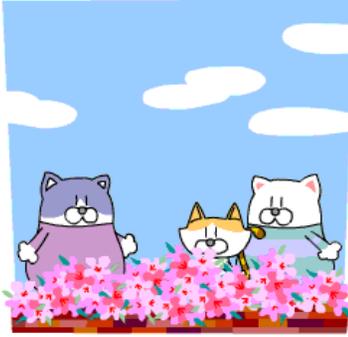


3月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
 			1日 (568Kcal) ・御飯 ・白身魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・炒り卵和え ・さつま汁 ・果物 P 24.5g F 12.9g 塩分3.5g	2日 (541Kcal) ・ちらしずし ・鶏団子と根菜の煮物 ・青菜の辛子和え ・潮汁 ・果物 P 22.8g F 12.3g 塩分 3.5g	3日 (585Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・もずくの酢の物 ・潮汁 ・果物 P 21.2g F 11.2g 塩分 3.5g
5日 (553Kcal) ・菜の花御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のミルク煮 ・牛蒡の炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 14.9g 塩分 2.9g	6日 (552Kcal) ・赤飯 ・魚の西京焼き ・青菜のナムル ・五目金平 ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 14.2g 塩分 2.9g	7日 (585Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根の炒め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 22.2g F 15.4g 塩分 3.2g	8日 (550Kcal) ・三色丼 ・茄子の炒め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 12.0g 塩分 3.4g	9日 (576Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.9g 塩分 3.3g	10日 (541Kcal) ・パン ・カニオムレツ ・南瓜サラダ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 23.9g F 14.1g 塩分 3.5g
12日 (582Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・もやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.0g F 14.4g 塩分 2.9g	13日 (537Kcal) ・オムライス ・青菜のソテー ・和風サラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.7g 塩分 3.3g	14日 (538Kcal) ・赤飯 ・魚の酢煮 ・青菜の卵とじ ・甘藷の田舎煮 ・けんちん汁 ・果物 P 23.5g F 12.8g 塩分 3.0g	15日 (591Kcal) ・かき揚げうどん ・炒り豆腐 ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 23.6g F 14.8g 塩分 3.3g	16日 (592Kcal) ・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 21.5g F 14.8g 塩分 3.3g	17日 (544Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・茄子の揚げ浸し ・青菜のピーナッツ和え ・豚汁 ・果物 P 24.4g F 12.2g 塩分 3.2g
19日 (563Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・茄子のしぎ焼き ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 11.1g 塩分 3.3g	20日 お 休 み	21日 (553Kcal) ・赤飯 ・豚肉のピカタ ・南瓜の含め煮 ・切干大根の炒め煮 ・きのこ汁 ・果物 P 22.2g F 14.7g 塩分 3.1g	22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 3.0g	23日 (539Kcal) ・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 23.7g F 12.3g 塩分 3.5g	24日 (579Kcal) ・御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 12.9g 塩分 3.0g
26日 (574Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・高野豆腐の卵とじ ・中華風和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 15.9g 塩分 2.9g	27日 (580Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・茄子の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 15.8g 塩分 2.9g	28日 (554Kcal) ・赤飯 ・五目厚焼き玉子 ・お煮しめ ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 13.8g 塩分 3.5g	29日 (545Kcal) ・さつま芋御飯 ・鶏肉の治部煮 ・青菜の煮びたし ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.3g 塩分 3.4g	30日 (540Kcal) ・天津丼 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜とえのきのお浸し ・スープ ・果物 P 23.2g F 15.9g 塩分 2.9g	31日 (570Kcal) ・鮭御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜と生揚げの煮物 ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.8g 塩分 2.8g



日ごとに、日差しが暖かくなり春の訪れを感じるようになりました。
 八百屋の店先には、色鮮やかで美味しそうな春野菜、ふきのとう、たらの芽
 うど、菜の花、アスパラガス、春キャベツなどが並び始めました。

春野菜の効能は？
 春野菜は、独特の苦みやえぐみを持っていますが、この苦み成分が体の毒素を
 排出する働きがあると言われています。

2日と3日は、ひなまつりにちなんで、ちらしずしと蛤の潮汁をお出します。

★ 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。