

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 (542Kcal) ・ちらしずし ・鶏団子と根菜の煮物 ・菜の花のお浸し ・潮汁 ・ゼリー P 21.5g F 12.7g 塩分 3.5
3日 (585Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・もずくと胡瓜の酢の物 ・潮汁 ・ゼリー P 21.6g F 11.6g 塩分 3.5g	4日 (565Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・変わり金平 ・茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 13.8g 塩分 3.1g	5日 (521Kcal) ・スパゲッティ ナポリタン ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 21.0g F 14.9g 塩分 3.6g	6日 (576Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・茄子の南蛮漬け ・ピーナッツ酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 15.3g 塩分 3.5g	7日 (556Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.9g 塩分 3.2g	8日 (536Kcal) ・菜の花御飯 ・肉入りぎせい豆腐 ・南瓜の含め煮 ・ぬた和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.7g F 11.4g 塩分 3.4g
10日 (554Kcal) ・御飯 ・鶏肉のレモン醤油かけ ・青菜とジャコのさっと煮 ・変わりきんぴら ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.8g 塩分 3.4g	11日 (546Kcal) ・赤飯 ・茄子のはさみ揚げ ・麩の卵とじ ・青菜の胡麻よごし ・かきたま汁 ・果物 P 22.1g F 15.8g 塩分 3.0g	12日 (559Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・春雨サラダ ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 13.3g 塩分 3.3g	13日 (589Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ジャガ芋の焼きマッシュ ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.0g F 13.5g 塩分 3.3g	14日 (539Kcal) ・かやく御飯 ・ささ身の若草揚げ ・お煮しめ ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 10.9g 塩分 3.4g	15日 (580Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の卵とじ ・甘藷の田舎煮 ・豚汁 ・果物 P 24.4g F 13.6g 塩分 3.2g
17日 (567Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・いんげんの胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.8g F 13.5g 塩分 3.4g	18日 (582Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 15.1g 塩分 3.4g	19日 (586Kcal) ・三色おはぎ ・鶏肉の治部煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 13.5g 塩分 2.9	20日 (580Kcal) ・御飯 ・家常豆腐 ・春雨サラダ ・甘藷のミルク煮 ・スープ ・果物 P 22.0g F 15.6g 塩分 3.1g	21日 (544Kcal) ・御飯 ・魚の蒸し物 ・ジャガ芋のそぼろあん ・酢味噌和え ・のっぺい汁 ・果物 P 22.2g F 11.2g 塩分 2.9g	22日 (553Kcal) ・赤飯 ・豚肉の生姜焼き ・青菜のお浸し ・煮豆 ・けんちん汁 ・果物 P 24.6g F 15.2g 塩分 3.0g
24日 (547Kcal) ・菜の花御飯 ・魚の味噌煮 ・カブの梅肉和え ・ちくわぶの煮物 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.1g 塩分 3.3g	25日 (594Kcal) ・カレーライス ・和風サラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.9g F 15.3g 塩分 3.3g	26日 (588Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・里芋の味噌かけ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 15.3g 塩分 3.3g	27日 (539Kcal) ・御飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 13.5g 塩分 3.4g	28日 (561Kcal) ・赤飯 ・ヒレカツ ・南瓜の含め煮 ・コールスローサラダ ・かき玉汁 ・果物 P 23.3g F 13.4g 塩分 3.3g	29日 (567Kcal) ・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 21.6g F 11.2g 塩分 3.5g
31日 (580Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉の甘辛炒め ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.0g 塩分 3.3g	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>2月には、45年ぶりの大雪が降り大変な寒さになりました。暖かい春が待ち遠しいですね。空気が、とても乾燥していますので十分に水分をとり、風邪を引かないように気をつけましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">春野菜を食べましょう！</div> <ul style="list-style-type: none"> ・菜の花 …… ビタミンA、B1、B2、Cなどのビタミン類をはじめ、カルシウム、鉄分を含み、ガンの予防や、動脈硬化の予防に効果があります。 ・春キャベツ …… ビタミンCを多く含み、たんぱく質の吸収を助けます。 <p>★ 献立の最後にある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。</p> </div> </div>				