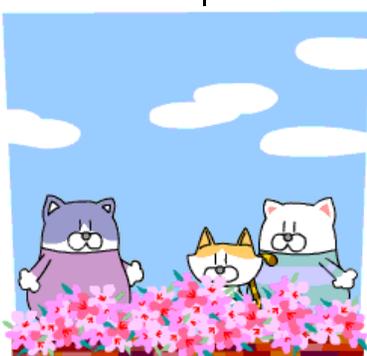


# 3月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
				<b>1日 (531Kcal)</b> ・ちらしずし ・鶏団子と根菜の煮物 ・青菜の辛子和え ・すまし汁 ・三色ゼリー  P 23.2g F 12.5g 塩分 3.4g	<b>2日 (590Kcal)</b> ・ちらしずし ・天ぷら ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・三色ゼリー  P 22.1g F 11.5g 塩分 3.4g
<b>4日 (580Kcal)</b> ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・小松菜のナムル ・スープ ・果物 P 23.6g F 12.3g 塩分 3.0g	<b>5日 (552Kcal)</b> ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 15.3g 塩分 3.1g	<b>6日 (572Kcal)</b> ・赤飯 ・千草焼き ・カブと薩摩揚げの煮物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 12.2g 塩分 3.4g	<b>7日 (559Kcal)</b> ・胡麻しそ御飯 ・ポークジンジャー ・大根の含め煮 ・青菜と人参の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 15.9g 塩分 3.3g	<b>8日 (524Kcal)</b> ・生姜御飯 ・魚の若草みそ焼き ・がんもどきの煮物 ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 14.5g 塩分 3.2g	<b>9日 (572Kcal)</b> ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の玉子とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g
<b>11日 (553Kcal)</b> ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・炒り豆腐 ・みそ汁 ・果物 P 24.3g F 13.4g 塩分 3.4g	<b>12日 (535Kcal)</b> ・赤飯 ・鶏団子とフキの煮物 ・南瓜のマッシュ ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 14.6g 塩分 3.2g	<b>13日 (525Kcal)</b> ・菜飯 ・魚の酢煮 ・味噌おでん ・蓮根と挽肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.4g 塩分 3.2g	<b>14日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐と挽肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・キャベツと竹輪のソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 13.0g 塩分 3.1g	<b>15日 (553Kcal)</b> ・オムライス ・ポテトのカレーソテー ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.8g 塩分 3.3g	<b>16日 (584Kcal)</b> ・御飯 ・魚の味噌煮 ・お煮しめ ・青菜の胡麻よごし ・けんちん汁 ・果物 P 23.8g F 12.7g 塩分 3.0g
<b>18日 (556Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮つけ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 25.7g F 12.6g 塩分 3.2g	<b>19日 (594Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・肉豆腐 ・甘藷のレモン煮 ・野菜の酢みそかけ ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 12.4g 塩分 3.0g	<b>20日 (567Kcal)</b> ・御飯 ・ささみのはさみ揚げ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・茄子の胡麻和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.0g F 12.8g 塩分 3.0g	<b>21日 (571Kcal)</b> ・御飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・麩の玉子とじ ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 13.9g 塩分 3.0g	<b>22日 (591Kcal)</b> ・三色おはぎ ・鶏肉の治部煮 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 13.7g 塩分 3.0g	<b>23日 (547Kcal)</b> ・赤飯 ・松風焼き ・南瓜のいとこ煮 ・竹輪の金平 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 12.0g 塩分 3.0g
<b>25日 (558Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉の大葉焼き ・厚揚げと野菜の煮物 ・生姜醤油和え ・さつま汁 ・果物 P 23.4g F 14.4g 塩分 2.9g	<b>26日 (591Kcal)</b> ・天井 ・カブと挽肉の吉野煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 14.0g 塩分 3.0g	<b>27日 (538Kcal)</b> ・スパゲッティ ミートソース ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト P 23.4g F 12.8g 塩分 3.1g	<b>28日 (548Kcal)</b> ・鮭御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 16.3g 塩分 3.4g	<b>29日 (578Kcal)</b> ・御飯 ・魚の立田揚げ ・じゃが芋の炒め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・きのこ汁 ・果物 P 21.7g F 15.2g 塩分 2.9g	<b>30日 (565Kcal)</b> ・三色丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 12.5g 塩分 3.2g



寒さの中にも、春の気配が感じられるようになりました。センターの梅のつぼみもふくらんできています。

暖かい春が待ち遠しい今日この頃です。

春を告げるワカメは「春ワカメ」と呼ばれ、乾燥ワカメや塩蔵ワカメと違い生で食べることができるので磯の香りが強く、栄養も豊富に含まれます。むくみや血圧抑制効果のあるカリウムは、塩蔵ワカメの2倍含まれ、血管を健康に保ったり免疫機能を向上させるビタミンAは、3倍も多く含まれています。

炭水化物や脂質の吸収を抑える水溶性の食物繊維も多く含まれているため、便秘解消や肥満防止に効果的です。食感や香りを楽しめるように、すまし汁やそのままサラダや酢の物にするのがおすすめです。

★ 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。