

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
2日 (531Kcal) ・ちらしずし ・鶏団子と根菜の煮物 ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・三色ゼリー P 23.2g F 12.4g 塩分 3.4g	3日 (590Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・三色ゼリー P 22.1g F 11.4g 塩分 3.4g	4日 (592Kcal) ・御飯 ・ささみの若草揚げ ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 14.1g 塩分 3.1g	5日 (553Kcal) ・鮭御飯 ・スパニッシュオムレツ ・牛蒡と薩摩揚げの煮物 ・ブロッコリー ・スープ ・果物 P 23.3g F 15.2g 塩分 3.0g	6日 (571Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・車麩の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 13.9g 塩分 3.0g	7日 (596Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト P 22.1g F 14.1g 塩分 3.3g
9日 (578Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 12.8g 塩分 3.3g	10日 (538Kcal) ・赤飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 16.3g 塩分 2.8g	11日 (546Kcal) ・スパゲッティ ナポリタン ・南瓜サラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.6g F 16.4g 塩分 3.0g	12日 (567Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトカレー炒め ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 15.6g 塩分 2.8g	13日 (589Kcal) ・御飯 ・煮込みハンバーグ ・カブの含め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.6g F 14.3g 塩分 3.0g	14日 (553Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜そぼろ煮 ・胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 13.4g 塩分 3.4g
16日 (547Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・豚肉の生姜焼き ・大根の煮つけ ・トマトの青じそ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 15.0g 塩分 3.1g	17日 (578Kcal) ・御飯 ・擬製豆腐 ・じゃが芋の味噌かけ ・青菜のクルミ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 14.4g 塩分 3.2g	18日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・玉子ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g	19日 (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.3g 塩分 3.3g	20日 (596Kcal) ・三色おはぎ ・干草焼き ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.4g 塩分 3.5g	21日 (568Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の照り焼き ・ふろふき大根 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 13.2g 塩分 2.8g
23日 (589Kcal) ・御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・青梗菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 13.7g 塩分 3.0g	24日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のカレームニエル ・竹輪の金平 ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 12.8g 塩分 3.3g	25日 (538Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 12.6g 塩分 3.1g	26日 (579Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.4g 塩分 3.1g	27日 (527Kcal) ・赤飯 ・魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・揚げ茄子の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 24.8g F 16.5g 塩分 3.4g	28日 (578Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・大根と椎茸の煮つけ ・梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 25.0g F 14.8g 塩分 3.3g
30日 (548Kcal) ・御飯 ・魚の煮つけ ・鶏野菜炒め ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 14.0g 塩分 2.9g	31日 (528Kcal) ・赤飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・しぎ焼き ・ポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 15.7g 塩分 3.3g				

センターの梅が満開に咲いています。今年は、暖冬なので例年よりも早くお花見ができそうです。季節の変わり目なので、体調に注意してお過ごしください。

発酵食品をとりましょう!

食品を発酵させた発酵食品は、うま味や風味をアップさせたり、保存性を高めたり良いこと尽くめです。また、発酵食品に含まれる乳酸菌が、腸内の善玉菌の活動を促進させて悪玉菌を防ぐので腸内環境が整います。そして体の免疫機能が高まります。積極的に発酵食品をとって、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

発酵食品には、納豆、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬け、味噌、甘酒などがあります。発酵食品を効果的にとり入れるには、数種類組み合わせたり、食物繊維と一緒に摂取することで、栄養価がさらにアップします。

おすすめの組み合わせは、ヨーグルト + バナナ + はちみつ です。

はちみつに含まれるオリゴ糖は、善玉菌のエサになり腸内環境を整えます。

体内の菌は、数日で排出されるのでこまめに発酵食品をとりましょう。

★ 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。

