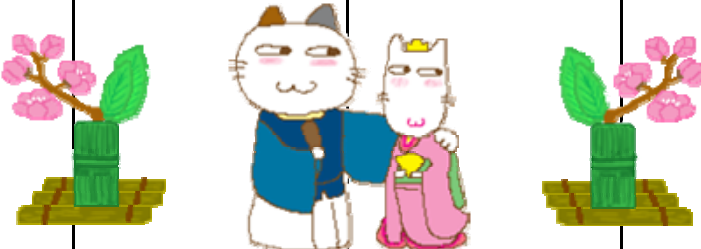

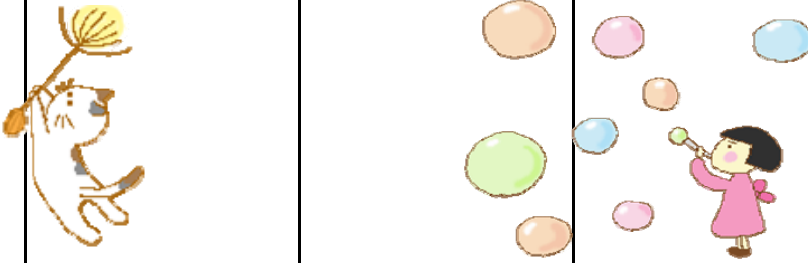


3月の献立予定表

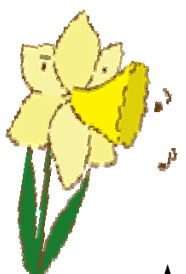
東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土	
					1日 (595Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・三色ゼリー P 21.9g F 13.5g	
3日 (561Kcal) ・ちらしずし ・肉団子と野菜の煮物 ・青菜の辛子和え ・すまし汁 ・三色ゼリー P 24.7g F 12.5g	4日 (577Kcal) ・ひじき御飯 ・袋煮 ・キャベツのソテー ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 14.9g	5日 (550Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの桜えびあん ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 14.3g	6日 (585Kcal) ・御飯 ・チキンピカタ ・じゃが芋の含め煮 ・キャベツのおかか和え ・スープ ・果物 P 22.6g F 12.8g	7日 (583Kcal) ・かやく御飯 ・魚の甘露煮 ・ふろふき大根 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 11.2g	8日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・カブの吉野煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 13.4g	
10日 (533Kcal) ・かき揚げうどん ・味噌おでん ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 11.5g	11日 (587Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 11.0g	12日 (556Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・じゃが芋のソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.7g F 11.2g	13日 (524Kcal) ・御飯 ・魚の西京焼き ・がんもどきの含め煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 12.2g	14日 (564Kcal) ・ゆかり御飯 ・千草焼き ・南瓜の甘煮 ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 13.7g	15日 (582Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 22.9g F 14.9g	
17日 (575Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 21.3g F 12.0g	18日 (534Kcal) ・パン ・魚のグラタン ・ブロッコリーのサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.8g F 14.9g	19日 (585Kcal) ・菜の花御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のミルク煮 ・炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 20.6g F 14.9g	20日 お休み 		21日 (557Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・豆腐の甘酢あん ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.4g	22日 (591Kcal) ・三色おはぎ ・炊き合わせ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 12.5g
24日 (587Kcal) ・御飯 ・煮込みハンバーグ ・大根の煮付け ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 21.2g F 13.8g	25日 (565Kcal) ・カツ丼 ・野菜の煮付け ・キャベツの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.0g	26日 (528Kcal) ・赤飯 ・魚の塩焼き ・里芋の炒め煮 ・卵と胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 14.4g	27日 (553Kcal) ・赤飯 ・豆腐入り肉団子 ・味噌おでん ・辛子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 13.2g	28日 (594Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・さつま芋のレモン煮 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 13.0g	29日 (586Kcal) ・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 21.9g F 13.2g	
31日 (522Kcal) ・菜飯 ・魚のネギ味噌焼き ・切干大根の炒め煮 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.5g						

暖かかったり、冬のように寒かったり陽気の変動が激しい今日この頃です。体調を崩さないよう充分気をつけてください。

八百屋の店先には、春の訪れを感じさせる春野菜(菜の花、春キャベツ、春玉ねぎ、ふきのとうなど)が並び始めました。

菜の花・・・ビタミンA、C、カルシウムを多く含みます。加熱しすぎたり、水にさらしすぎると水溶性ビタミンが流れ出てしまうので、ほろ苦さを失わないように調理しましょう。



★ 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。