

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 (542cal) ・ちらしずし ・鶏団子と根菜の煮物 ・菜の花の辛子和え ・潮汁 ・三色ゼリー P 22.9g F 12.7g 塩分 3.5g	2日 (588Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・もずくの酢の物 ・潮汁 ・三色ゼリー P 21.7g F 11.6g 塩分 3.5g
4日 (555Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・南瓜のグラッセ ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.5g 塩分 3.5g	5日 (582Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根の煮物 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 15.1g 塩分 3.4g	6日 (532Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 14.0g 塩分 3.1g	7日 (528Kcal) ・菜飯 ・厚焼き卵 ・五目金平 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 13.3g 塩分 2.8g	8日 (539Kcal) ・赤飯 ・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	9日 (547Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 24.4g F 14.9g 塩分 3.0g
11日 (589Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.0g F 13.5g 塩分 3.4g	12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	13日 (523Kcal) ・赤飯 ・魚の田楽 ・がんもどきの煮物 ・青菜の柚子浸し ・かき玉汁 ・果物 P 23.3g F 12.7g 塩分 3.5g	14日 (586Kcal) ・御飯 ・鶏肉のレモン醤油かけ ・甘藷と切昆布の煮付け ・青菜のさっと煮 ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 15.8g 塩分 3.3g	15日 (579Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・車麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 13.0g 塩分 3.3g	16日 (564Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 24.3g F 12.4g 塩分 3.0g
18日 (537Kcal) ・赤飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・茄子の揚げ浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 15.0g 塩分 3.4g	19日 (548Kcal) ・赤飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・ふろふき大根 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・さつま汁 ・果物 P 22.5g F 14.5g 塩分 3.1g	お休み		21日 (559Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 13.3g 塩分 3.5g	22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 2.9g
25日 (595Kcal) ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.6g 塩分 3.1g	26日 (547Kcal) ・赤飯 ・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 23.7g F 15.5g 塩分 3.5g	27日 (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g 塩分 3.1g	28日 (585Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め物 ・フルーツきんとん ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.7g 塩分 3.0g	29日 (584Kcal) ・菜の花御飯 ・魚の煮付け ・大学芋 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 13.0g 塩分 3.4g	30日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 21.9g F 15.3g 塩分 3.3g



センターの梅の蕾もだいぶくらみ始め、春の訪れを感じます。日中は暖かくても朝晩はまだ冷え込みますので、衣類を調節し暖かくしてお過ごしください。

八百屋の店先には、春の野菜、アスパラガス、春キャベツ、セロリ、新ジャガ芋、新たまねぎ、うど、菜の花が並び始めました。春野菜は、柔らかく香りも強く食欲を増進してくれるので積極的に食べましょう。

ニラ ……一年中出回っている野菜ですが、春のニラは柔らかく、香りも強くとても美味しいです。

カロチンはほうれん草より多く含まれ、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、カリウム、銅など豊富に含まれます。カロチンは、油に溶けるビタミンなので油と一緒にとると効率が良いです。

アスパラガス…アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含み、体力を強化したんぱく質と一緒にとることで疲労回復や滋養強壮に効果があります。

★ 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、参考になさってください。