

# 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>2日 (542Kcal)</b> ・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 22.9g F 12.7g 塩分 3.5g	<b>3日 (585Kcal)</b> ・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	<b>4日 (541Kcal)</b> ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・南瓜の含め煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 13.6g 塩分 3.0g	<b>5日 (542Kcal)</b> ・赤飯 ・肉豆腐 ・青菜の味噌和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.1g 塩分 3.0g	<b>6日 (530Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の野菜あんかけ ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.2g 塩分 3.2g	<b>7日 (565Kcal)</b> ・胡麻しそ御飯 ・魚のかば焼き ・南瓜のグラッセ ・牛蒡の炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 12.9g 塩分 3.0g
<b>9日 (576Kcal)</b> ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 13.0g 塩分 3.0g	<b>10日 (559Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎ焼き ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 13.8g 塩分 3.0g	<b>11日 (543Kcal)</b> ・赤飯 ・松風焼き ・青菜と車麩の煮付け ・味噌マヨネーズ和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.8g F 15.6g 塩分 3.2g	<b>12日 (547Kcal)</b> ・菜の花御飯 ・魚の味噌煮 ・ちくわぶの煮物 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.1g 塩分 3.3g	<b>13日 (561Kcal)</b> ・御飯 ・牛肉のソテー ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 24.0g F 14.7g 塩分 3.0g	<b>14日 (552Kcal)</b> ・赤飯 ・ささみの若草揚げ ・大根とがんとどきの煮物 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 25.0g F 13.3g 塩分 3.1g
<b>16日 (571Kcal)</b> ・御飯 ・カレー肉じゃが ・干瓢の卵とじ ・青菜の柚子浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.7g 塩分 3.5g	<b>17日 (593Kcal)</b> ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 24.0g F 12.7g 塩分 3.3g	<b>18日 (586Kcal)</b> ・御飯 ・ミックスフライ ・カブと挽肉の吉野煮 ・青梗菜の胡麻酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 21.5g F 13.7g 塩分 3.2g	<b>19日 (568Kcal)</b> ・三色おはぎ ・鶏肉の治部煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.3g 塩分 2.9g	<b>20日 (525Kcal)</b> ・赤飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.6g 塩分 3.4g	<b>21日 (572Kcal)</b> ・御飯 ・魚のポン酢かけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・いんげんの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 13.8g 塩分 3.2g
<b>23日 (598Kcal)</b> ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.5g 塩分 3.2g	<b>24日 (532Kcal)</b> ・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	<b>25日 んb</b> ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.3g	<b>26日 (542Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・ぬた和え ・きのこ汁 ・果物 P 25.2g F 13.4g 塩分 3.3g	<b>27日 (547Kcal)</b> ・パン ・かにオムレツ ・南瓜のマッシュ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 23.6g F 15.6g 塩分 3.4g	<b>28日 (594Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.9g F 15.3g 塩分 3.3g
<b>30日 (570Kcal)</b> ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.6g F 13.0g 塩分 3.3g	<b>31日 (565Kcal)</b> ・御飯 ・魚の若草味噌焼き ・じゃが芋の含め煮 ・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 12.1g 塩分 3.5g				



日中は暖かくても、朝晩はまだ冷え込みが厳しい今日この頃です。暖かい春は、もうそこまで来ています。野や山が芽吹き始め、野菜の種類が一気に増えるこの季節、やわらかい春野菜をたくさん味わいましょう。  
 ～ 3月が旬の野菜 ～

・菜の花 …… ビタミンCやベータカロチン、鉄分など栄養が豊富に含まれます。茹で過ぎたり水でさらし過ぎたりすると水溶性のビタミンが失われるので、調理の際は、さっと茹でるのがポイントです。花が咲いていない蕾のもので、葉の緑の濃いものを選んでください。

★ 献立の最後に出てある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。