

3月献立表

介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 白菜ナムル 沢庵漬け 牛乳 524kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 高野豆腐煮 青菜おかか和え しば漬物 牛乳 522kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 竹輪の煮物 オクラ梅和え 桜大根 牛乳 527kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ いんげん中華和え ハリハリ漬け 牛乳 582kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツからし和え 赤かつぱ 牛乳 524kcal 塩分2.3g
昼食	親子丼 味噌汁 切干大根煮 りんご 609kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 芋の煮物 バナナ 595kcal 塩分2.5g	蟹ちらし寿司 とろろ昆布すまし汁 白須の厚焼き玉子 菜の花ごま和え 桜もち 514kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き いり豆腐 オレンジ 557kcal 塩分1.9g	しば漬けと若布の混ぜご飯 さつま汁 揚げ出し豆腐 キウイ 590kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 味噌汁 めばる味噌漬け焼き 蒔の煮物 キャベツゆかり和え 485kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 鶏の葱塩焼き いんげん炒め煮 ブロッコリーサラダ 562kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鮭のから揚げおろしかけ 麻婆春雨 青菜の和え物 609kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 大根煮 煮豆 563kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 茄子の味噌炒め アスパラ和え物 555kcal 塩分2.3g

～3月行事食イベント～

<3月20日 洋食フェア>
 オムライス } どちらかお好きな方
 トマトソース }
 カレーソース }
 マカロニスープ }
 野菜サラダ }
 パイナップル }

☆3月3日 ひな祭りメニュー☆
 桜餅・ようかんのどちらかを提供します

☆3月21日 春分の日☆
 おはぎ・水ようかんのどちらかを提供します

☆3月25日 春のデザートバイキング☆
 お楽しみに♪



ひな祭りの意味は？
 なぜひな祭りをするの？

ひな祭りの元となっている上巳の節句では、特に女の子のための日という概念はなく、男女共通の行事として厄払いや邪気祓いが行われていたそうです。しかし江戸幕府は、それまで日付が変動していた上巳の節句を三月三日と定め、さらにひな人形を飾ることから、この日を女の子の日と決めたそうです。こうしたことから、ひな祭りとは単なるお祭りではなく、女の子の健やかな成長や幸せを願う日と変化していき、今のひな祭りとなっていったようです。



☆裏面に続きます



	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日			
朝食	ご飯・味噌汁 鰯の塩焼き キャベツ海苔和え きゅうり漬物 牛乳 508kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 オムレツ 青菜白須和え しば漬物 牛乳 528kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鮭のおろしかけ ブロッコリーの和風和え ハリハリ漬け 牛乳 536kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 豆腐バーグ 青菜お浸し 赤かっぱ 牛乳 547kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 あさりと大根の煮物 キャベツ柚子香和え 桜大根 牛乳 507kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 青菜の煮浸し なっとう しば漬物 牛乳 569kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き 白菜海苔和え 沢庵漬け 牛乳 524kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜なめ茸和え 赤かっぱ 牛乳 500kcal 塩分2.0g			
昼食	ご飯 味噌汁 豚の味噌炒め かに豆腐 くだもの缶 684kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱸の竜田揚げ 落の油炒め キウイ 582kcal 塩分2.0g	五目御飯 けんちん汁 さつま揚げ フルーツポンチ 641kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き 八宝菜 バナナ 597kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鶏のねぎ味噌焼き 高野豆腐煮 りんご 607kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌ラーメン 焼き餃子 フルーツあんみつ 536kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ かぼちゃ含め煮 キウイ 606kcal 塩分1.8g	オムライス トマトソースまたはカレーソース マカロニスープ 野菜サラダ パイナップル 603kcal 塩分2.7g			
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけ生姜焼き 白菜炒め煮 ちくわ天ぷら 550kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 つくね焼き 筑前煮 コールスローサラダ 582kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け ビーフソテー 白菜浅漬け 538kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 煮鶏 もやし五目炒め 大学芋 604kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 魚の治部煮 芋のコーン炒め もやし酢の物 559kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮込み 大根煮 長芋オクラ 580kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 ほっけの梅煮 やさい炒め いんげん中華和え 517kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 揚げ茄子おろしポン酢 もやしツナ和え 587kcal 塩分2.5g			
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい オクラ和え物 ハリハリ漬け 牛乳 575kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 キャベツわさび和え 桜大根 牛乳 524kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 ちくわピリ辛煮 もやしのナムル つぼ漬け 牛乳 522kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 青菜白須和え しば漬物 牛乳 531kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き ブロッコリーおかか和え 赤かっぱ 牛乳 502kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 大根とツナの煮物 なっとう 沢庵漬け 牛乳 570kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ キャベツ辛子和え きゅうり漬物 牛乳 537kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 青菜お浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 豆腐の旨煮 白菜生姜和え しば漬物 牛乳 524kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 天津オムレツ 青菜なめ茸和え 赤かっぱ 牛乳 508kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 さんま和風味 キャベツゆかり和え ハリハリ漬け 牛乳 554kcal 塩分1.6g
昼食	赤飯 素麺すまし汁 魚の照り焼き 山菜炊き合わせ おはぎ 581kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱈の天ぷら ごぼう柔らか煮 オレンジ 611kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚の葱塩炒め さつまいも含め煮 りんご 668kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鰯の山椒焼き 肉じゃが バナナ 606kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 落の生姜炒め パイナップル 593kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚のピリ辛炒め 青菜の煮浸し オレンジ 586kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鱈の蒲焼き風 えび大根 りんご 594kcal 塩分1.7g	菜の花と玉子のカレー キャベツのスープ ポテトサラダ キウイ 631kcal 塩分2.6g	かきたま麺 はんぺんフライ パイナップル 476kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 揚げ出し豆腐 くだもの缶 639kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 豚のオイスター炒め 落と大根の煮物 バナナ 594kcal 塩分1.8g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 切干大根煮 青菜ごま和え 563kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 鶏大根 煮豆 581kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 茄子ピリ辛炒め オクラ青じそ和え 515kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 メンチカツ ひじき煮 白菜のお浸し 594kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 油子揚げ煮 いり豆腐 キャベツ甘酢和え 592kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル 南瓜のそぼろあんかけ 白菜海苔和え 547kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら 芋の含め煮 酢の物 584kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め しらたき金平 いんげんごま和え 540kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根きんぴら 焼き茄子 610kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 酢鶏 大根煮 オクラおかか和え 545kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鱸のごま醤油焼き 豆腐チャンプルー ブロッコリー中華和え 562kcal 塩分2.4g



お世話になっております。
管理栄養士の高島です。
私事ですが、この度4月末より産
休・育児休暇に入らせて頂くこと
となりました。また皆様とお会いでき
ますのを楽しみにしております。

2月から、新しく管理栄養士として
勤務します『香川 愛(カガワ アイ)』と申します。
これから皆さんと関わり合いなが
ら、おいしい食事の提供に努めて
いきたいと思っておりますので、これから
宜しくお願い致します！

