

3月 献立表

介護老人保健施設あつべつ

		1日	2日	ひな祭り 3日	4日	5日			
朝 食	朝食	ご飯・味噌汁 鯖おかか照り煮 白菜ナムル 沢庵漬け 牛乳 518kcal 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 504kcal 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 509kcal 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 564kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜白須和え 赤カッパ 牛乳 477kcal 塩分2.0g			
	昼食	ご飯 味噌汁 親子煮 切干大根 りんご 602kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 すり身焼き 芋の煮物 バナナ 577kcal 塩分2.5g	生ばらちらし寿司 とろろ昆布すまし汁 卵豆腐 菜の花胡麻和え 桜餅・甘酒 627kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き 炒り豆腐 オレンジ 539kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱸の竜田揚げ 落の油炒め キウイ 564kcal 塩分2.0g			
	夕食	ご飯 味噌汁 めばる味噌漬け焼き 落の煮物 キャベツゆかり和え 505kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 鶏の葱塩焼き インゲン炒め煮 ブロッコリーサラダ 544kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鮭のから揚げおろしあんかけ 麻婆春雨 青菜の和え物 591kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 大根煮 煮豆 545kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 つくね焼き 南瓜含め煮 コールスローサラダ 576kcal 塩分2.1g			
6日	朝 食	ご飯・味噌汁 豆腐の旨煮 白菜生姜和え しば漬物 牛乳 514kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ミートボール いんげん海苔和え つぼ漬け 牛乳 562kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ひじき煮 オクラ納豆 桜大根 牛乳 518kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーの胡麻和え きゅうり漬物 牛乳 545kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 海老団子煮 キャベツなめ茸和え つぼ漬け 牛乳 488kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め 白菜のお浸し ハリハリ漬け 牛乳 518kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 厚揚げと白菜の煮物 もやしの青じそ和え 沢庵漬け 牛乳 531kcal 塩分1.8g	
		昼 食	月見うどん はんぺんフライ バナナ 491kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鱈の酒蒸し 肉じゃが パイナップル 575kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚の中華炒め ふろふき大根 キウイ 599kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ポークカレー オクラのスープ トマトサラダ ヨーグルト和え 573kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鱸の煮つけ 蓮根甘辛煮 オレンジ 547kcal 塩分1.9g	麻婆豆腐丼 オムライス ケチャップorクリームソース 602kcal 塩分1.8g	マカロニスープ ポテトサラダ りんご 707kcal 塩分2.8g
			夕 食	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根金平 ブロッコリー蟹和え 615kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 蟹玉 野菜炒め 青菜のツナ和え 537kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 あじフライ もやし炒め煮 青菜和え物 512kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏のフリッター 豆腐五目煮 焼き茄子 575kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油焼き ニラの卵とじ 青菜の山かけ 584kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の一味焼き 切り昆布煮 オクラおろし和え 508kcal 塩分2.9g

～3月行事食イベント～

- ・3日 ひな祭り  
→桜もちorようかんの提供をします
- ・12日 オムライスソースセレクト  
→2種類のソースから選んで頂きます
- ・20日 春分の日  
→おはぎorようかんの提供をします
- ・25日 春のおやつバイキング  
→<メニュー>桜のロールケーキ、桜あんもなか、抹茶しるこ、苺フルーチェ、菜の花の白和え



**新玉ねぎ**  
たまねぎの旬は、品種や産地に幅があるため、ほぼ一年中が旬といえますが、いわゆる「新たまねぎ」の旬は春です。生産量トップは北海道！辛みが少ないので、サラダにしてもおいしいですね😊

**しらす**  
地方によっては9～10月ごろ、秋を旬とすることもあります。「しらす」は魚の名前ではなく、イワシの稚魚の総称。「しらすお」などとは別物です。塩ゆでして干したものは、「しらす干し」または「ちいめんじゃこ」と呼ばれます😊

**オレンジ**  
オレンジの旬は、国産物の場合1～3月。輸入物はバレンシアオレンジが4～10月、ネーブルオレンジが11～3月が旬となり、ほぼ通年手に入ります。国産のオレンジはほとんどがネーブルオレンジです。献立でもネーブルオレンジを使用しています😊

☆裏面に続きます

3月3日は… ひなまつり

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	春分の日 20日	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 鱈の塩焼き キャベツ海苔和え きゅうり漬物 牛乳 490kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツ辛子和え 赤カッパ 牛乳 506kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 豆腐バーグ 青菜お浸し 赤カッパ 牛乳 513kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 鮭のおろしかけ ブロッコリー和風和え ハリハリ漬け 牛乳 518kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 白菜の塩昆布和え しば漬物 牛乳 510kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 ちくわ煮 もやしのナムル つぼ漬け 牛乳 504kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 ウィンナー卵巻き 青菜お浸し 桜大根 牛乳 510kcal 塩分1.8g	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 557kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚の味噌炒め かに豆腐 果物缶 666kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ほっけ生姜焼き 白菜炒め煮 ちくわ天ぷら 532kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 さつま汁 揚げ出し豆腐 キウイ 590kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈の粕漬け焼き 八宝菜 バナナ 581kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 大豆煮 パイナップル 644kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 五目そば しゅうまい天 フルーツあんみつ 604kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 豚の葱塩炒め さつま芋含め煮 りんご 650kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 菜の花と玉子のカレー キャベツスープ グリーンサラダ キウイ 593kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 赤飯 そうめん清まし汁 魚の照り焼き 山菜炊き合わせ おはぎ 563kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め しらたき金平 いんげん胡麻和え 520kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏のホイル焼き 切干大根煮 青菜胡麻和え 535kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜なめ茸和え 赤カッパ 牛乳 482kcal 塩分2.0g	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 506kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 かに豆腐 青菜のお浸し 海苔佃煮 牛乳 516kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 青菜白須和え しば漬物 牛乳 513kcal 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 赤カッパ 牛乳 484kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 大根とツナの煮物 納豆 沢庵漬け 牛乳 552kcal 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 519kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 白菜海苔和え 沢庵漬け 牛乳 489kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 あさり大根の煮物 キャベツ柚子香和え 桜大根 牛乳 489kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 天津オムレツ 青菜なめ茸和え 赤カッパ 牛乳 490kcal 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 536kcal 塩分1.6g
昼食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリー蟹あんかけ 果物缶 589kcal 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 593kcal 塩分2.4g	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 鱈の山椒焼き 肉じゃが バナナ 588kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 蒟の生姜炒め パイナップル 575kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 五目御飯 石狩汁 和風卵焼きあんかけ 青菜の煮浸し オレンジ 618kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鱈の蒲焼き風 海老大根 りんご 576kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 豚おろし炒め 筑前煮 キウイ 594kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鶏の葱味噌焼き 高野豆腐煮 りんご 589kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 中華飯 もやしスープ 豆腐サラダ 果物缶 560kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 豚のオイスター炒め 蒟と大根の煮物 バナナ 576kcal 塩分1.8g																			
夕食	ご飯 味噌汁 めばる生姜焼き 揚げ茄子おろしポン酢 もやしツナ和え 534kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 鶏大根 煮豆 563kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮込み 大根金平 ながいもオクラ 577kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 メンチカツ ひじき煮 白菜お浸し 576kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 油子揚げ煮 炒り豆腐 キャベツ甘酢和え 574kcal 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 529kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら 芋の含め煮 きゅうりの酢の物 566kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ほっけの梅煮 野菜炒め いんげん中華和え 520kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 めばるの治部煮 芋のコーン炒め もやしの酢の物 531kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 赤魚竜田揚げ 大根煮 オクラおかか和え 596kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈の胡麻醤油焼き 豆腐チャンルー ブロッコリー中華和え 544kcal 塩分2.1g																			

ひな祭りでは、ちらし寿司や蛤のお吸い物を食べてお祝いをするのが一般的です。ちらし寿司は様々な具材を混ぜ合わせて作りますが、これには将来食べるものに困りませんようにという願いが込められています。また、蛤のお吸い物には、蛤の貝殻のようにぴったりと合う生涯のパートナーと一生添い遂げられますようにという願いが込められています。その他にも、菱餅やひなあられなどがひな祭りの食べ物として挙げられますが、どれも女の子の健やかな成長と幸せを願う意味が込められているそうですよ。

