

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
 <p>ひなまつり</p>				1日 (548Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻よごし ・けんちん汁 ・果物 P 22.0g F 14.8g 塩分 3.0g	2日 (533Kcal) ・ちらしずし ・鶏肉の治部煮 ・青菜の辛子和え ・すまし汁 ・三色ゼリー P 24.1g F 14.2g 塩分 3.5g
				4日 (562Kcal) ・赤飯 ・天ぷら ・茶碗蒸し ・もすくの酢の物 ・すまし汁 ・三色ゼリー P 25.8g F 13.9g 塩分 3.2g	5日 (549Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・大根と椎茸の煮つけ ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 24.7g F 14.3g 塩分 3.4g
11日 (544Kcal) ・カツ丼 ・南瓜の含め煮 ・五目豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.0g 塩分 3.5g	12日 (551Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮つけ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 12.6g 塩分 3.3g	13日 (554Kcal) ・御飯 ・家常豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.1g F 13.3g 塩分 3.0g	14日 (522Kcal) ・赤飯 ・ささみの若草揚げ ・ふろふき大根 ・辛子胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 24.4g F 15.8g 塩分 3.1g	15日 (549Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・クルミ和え ・けんちん汁 ・果物 P 24.5g F 15.0g 塩分 3.1g	16日 (582Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・野菜の味噌かけ ・トマトの青じそ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 17.4g 塩分 3.4g
18日 (561Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・豆腐のスープ ・フルーツポンチ P 22.1g F 17.6g 塩分 3.2g	19日 (540Kcal) ・しめじご飯 ・カレー肉じゃが ・青菜のお浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 10.7g 塩分 3.2g	20日 (533Kcal) ・梅御飯 ・魚の酢煮 ・茄子のそぼろ煮 ・青菜の白和え ・みそ汁 ・果物 P 25.7g F 13.1g 塩分 3.5g	21日 (573Kcal) ・三色おはぎ ・千草焼き ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 14.0g 塩分 3.4g	22日 (577Kcal) ・ジャコ椎茸ご飯 ・鶏肉の大葉焼き ・厚揚げと野菜の煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.1g	23日 (556Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・炊き合わせ ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.8g F 15.1g 塩分 3.0g
25日 (544Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあん ・ツナポテトサラダ ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.0g 塩分 3.5g	26日 (539Kcal) ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・玉子ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 14.8g 塩分 3.5g	27日 (550Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・お煮しめ ・炒り玉子和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.8g 塩分 3.0g	28日 (544Kcal) ・ひじき御飯 ・豆腐ハンバーグ ・竹輪の金平 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 16.4g 塩分 3.3g	29日 (585Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・中華風和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 15.0g 塩分 3.4g	30日 (566Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツヨーグルト P 22.4g F 14.6g 塩分 3.3g



日中は、暑いくらいの日差しでも 朝晩は真冬の寒さだったりして、寒暖差が大きい季節です。
 室内温度や衣類を調節し、体調に気をつけて過ごしましょう。

★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。