

〇〇 3 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

		1 (金)		2 (土)		
昼食				ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 葱ソース 切干大根の煮物 花野菜サラダ 漬物 E単位・塩分 505 3.6	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソースかけ ピーマンのピリ辛炒め 白菜の生姜和え 黄桃缶 E単位・塩分 439 3	
3時				パンケーキ・紅茶 E単位・塩分 87 0.2	クリームパン・紅茶 E単位・塩分 131 0.1	
4 (月)		5 (火)		6 (水)		
昼食	ごはん 味噌汁 松風焼き 切り昆布の煮物 きゅうりの酢の物 みかん缶 E単位・塩分 525 3.8	A 鶏肉の中華野菜あん B 鶏肉のおろしポン酢 ごはん 味噌汁 じゃが芋の金平 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 選択A 427 3.7 選択B 426 3.4	ちらし寿司 すまし汁 つみれと野菜の炊き合わせ 菜の花の辛子和え カクテル缶 E単位・塩分 431 4.2	ちらし寿司 すまし汁 つみれと野菜の炊き合わせ 菜の花の辛子和え カクテル缶 E単位・塩分 461 4.2	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草とえのきの和え物 パイン缶 E単位・塩分 486 3.2	
3時	メープルケーキ・紅茶 E単位・塩分 104 0.2	プチドック・紅茶 E単位・塩分 100 0.1	くずまんじゅう・ほうじ茶 E単位・塩分 48 0	くずまんじゅう・ほうじ茶 E単位・塩分 48 0	フルーチェ・紅茶 E単位・塩分 56 0.2	
11 (月)		12 (火)		13 (水)		
昼食	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 E単位・塩分 436 3.1	ごはん 中華スープ 蒸し鶏のパンパンソース ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ 黄桃缶 E単位・塩分 478 2.6	A さばの梅風味焼き B さばのマリネ焼き ごはん 味噌汁 肉団子と大根の煮物 小松菜のピーナツ和え みかん缶 選択A 531 3.6 選択B 543 3.2	ひき肉カレー コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬け パイン缶 E単位・塩分 584 3.3	ごはん 味噌汁 肉豆腐 キャベツの炒め物 カリフラワーのしそ風味和え カクテル缶 E単位・塩分 445 3	
3時	タイ焼き・ほうじ茶 E単位・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 E単位・塩分 87 0.2	ショコラケーキ・紅茶 E単位・塩分 107 0.3	黒糖饅頭・ほうじ茶 E単位・塩分 70 0.1	手作り蒸しパン・紅茶 E単位・塩分 122 0.2	
18 (月)		19 (火)		20 (水)		
昼食	豚丼 すまし汁 ふろふき大根 コーンサラダ パイン缶 E単位・塩分 461 3.5	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 車麩の卵とじ インゲンの胡麻ドレ和え カクテル缶 E単位・塩分 500 3.2	ごはん 味噌汁 かれの煮付け 茄子の中華炒め キャベツのゆかり和え みかん缶 E単位・塩分 422 2.9	A 鶏肉チーズ焼き B 鶏肉の胡麻照り焼き ごはん 味噌汁 里芋のおかか煮 白菜の昆布和え 漬物 選択A 424 3.3 選択B 48 3	ごはん 卵スープ ハンバーグデミソース 青梗菜のソテー かぼちゃのサラダ 黄桃缶 E単位・塩分 549 3.4	
3時	プチドック・紅茶 E単位・塩分 100 0.1	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 E単位・塩分 70 0	パンケーキ・紅茶 E単位・塩分 87 0.2	ロールケーキ・紅茶 E単位・塩分 113 0	プリン・紅茶 E単位・塩分 89 0	
25 (月)		26 (火)		27 (水)		
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 E単位・塩分 464 3.1	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 春雨のソテー ツナサラダ みかん缶 E単位・塩分 579 3.3	あんかけ焼きそば シューマイ 春雨サラダ パイン缶 E単位・塩分 595 5.1	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 青梗菜のナムル 黄桃缶 E単位・塩分 527 3	A たらの醤油マヨ焼き B たらのカレー風味焼き ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菜の花のお浸し カクテル缶 選択A 467 3.3 選択B 450 3.1	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしの炒め物 白菜の甘酢和え みかん缶 E単位・塩分 433 3.2
3時	たいやき・ほうじ茶 E単位・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 E単位・塩分 87 0.2	ゼリー・紅茶 E単位・塩分 73 0.2	手作り蒸しパン・紅茶 E単位・塩分 122 0.2	ショコラケーキ・紅茶 E単位・塩分 107 0.3	
25 (月)		26 (火)		27 (水)		
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 E単位・塩分 464 3.1	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 春雨のソテー ツナサラダ みかん缶 E単位・塩分 579 3.3	あんかけ焼きそば シューマイ 春雨サラダ パイン缶 E単位・塩分 595 5.1	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 青梗菜のナムル 黄桃缶 E単位・塩分 527 3	A たらの醤油マヨ焼き B たらのカレー風味焼き ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菜の花のお浸し カクテル缶 選択A 467 3.3 選択B 450 3.1	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしの炒め物 白菜の甘酢和え みかん缶 E単位・塩分 433 3.2
3時	たいやき・ほうじ茶 E単位・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 E単位・塩分 87 0.2	ゼリー・紅茶 E単位・塩分 73 0.2	手作り蒸しパン・紅茶 E単位・塩分 122 0.2	ショコラケーキ・紅茶 E単位・塩分 107 0.3	

ひな祭り

3月3日は女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」の日。ちょうどこの頃に桃の花が盛りを迎えることから、桃の節句とも呼ばれます。男女一対のひな人形を飾る習慣が始まったのは、江戸時代のことです。

ひな人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。

春分の日・お彼岸

1年の中で、昼と夜の長さがほぼ等しくなるのが「春分の日」と「秋分の日」の2日間。そして春分の日を挟み、前後3日ずつ計7日間を「春のお彼岸」と呼びます。この期間にお墓参りをしたり、法要を開いたりして、ご先祖様の供養をする習慣があります。



* 都合により献立を変更することがあります。