



〇〇3月献立表〇〇

豊玉デイサービス

		1(木)		2(金)		3(土)	
昼食							
		ごはん 味噌汁(南瓜・かいわれ) さわらの煮付け 野菜炒め 小松菜のおかか和え パイン缶	ごはん 味噌汁(白菜・えのき) 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	ちらし寿司 すまし汁(はんぺん・みつば) 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			
3時		エネルギー・塩分 429 3.3	エネルギー・塩分 518 3.6	プリン、紅茶		くずまんじゅう、ほうじ茶	エネルギー・塩分 461 4.2
		エネルギー・塩分 89 0	エネルギー・塩分 87 0.2	パンケーキ、紅茶			エネルギー・塩分 48 0
5(月)		6(火)		7(水)		8(木)	
昼食							
		ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) 松風焼き 切り昆布の煮物 きゅうりの酢の物 みかん缶	ごはん すまし汁(麩・万葱) 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	ごはん 味噌汁(里芋・揚げ) 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	A 鶏肉の野菜あんかけ B 鶏肉のおろしポン酢 ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) じゃが芋の金平 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 選択A 446 3.1 選択B 439 3.4	グリーンピースごはん 味噌汁(小松菜・しめじ) ブリの照り焼き 生揚げの煮物 インゲンの柚子風味和え カクテル缶	けんちんうどん 卵焼き 和風サラダ みかん缶
3時		エネルギー・塩分 525 3.8	エネルギー・塩分 511 3.2	エネルギー・塩分 439 3	エネルギー・塩分 532 4	エネルギー・塩分 492 4	エネルギー・塩分 492 4
		エネルギー・塩分 104 0.2	エネルギー・塩分 56 0.2	エネルギー・塩分 131 0.1	エネルギー・塩分 100 0.1	エネルギー・塩分 70 0	エネルギー・塩分 113 0
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)	
昼食							
		ごはん すまし汁(麩・万葱) 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	ごはん 中華スープ(白菜・えのき) 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	ごはん 味噌汁(南瓜・葱) 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	ひき肉カレー コンソメスープ(青梗菜・しめじ) ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬 パイン缶	A さばの梅風味焼き B さばの柚子風味焼き ごはん 味噌汁(玉葱・もやし) 肉団子と大根の煮物 小松菜のピーナッツ和え みかん缶 選択A 530 3.6 選択B 522 3.6	ごはん 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 鶏肉の焼肉だれ炒め さつま芋のレモン煮 春雨サラダ 黄桃缶
3時		エネルギー・塩分 436 3.1	エネルギー・塩分 491 2.6	エネルギー・塩分 445 3	エネルギー・塩分 584 3.3	エネルギー・塩分 546 3.1	エネルギー・塩分 546 3.1
		エネルギー・塩分 106 0	エネルギー・塩分 87 0.2	エネルギー・塩分 122 0.2	エネルギー・塩分 70 0.1	エネルギー・塩分 107 0.3	エネルギー・塩分 73 0.2
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)	
昼食							
		豚丼 すまし汁(豆腐・かいわれ) ふるふき大根 コーンサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁(芋・わかめ) 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	A 鶏肉のチーズ焼き B 鶏肉のケチャップ焼き ごはん 味噌汁(小松菜・麩) 里芋のおかか煮 白菜の昆布和え 漬物 選択A 446 3.3 選択B 437 3.5	ごはん 味噌汁(玉葱・揚げ) 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	ごはん 卵スープ(卵・万葱) ハンバーグデミソース 青梗菜のソテー かぼちゃサラダ 黄桃缶	ごはん 味噌汁(里芋・さや) 豚肉の生姜炒め ひじき煮 もやしとにらの和え物 パイン缶
3時		エネルギー・塩分 461 3.5	エネルギー・塩分 500 3.2	エネルギー・塩分 422 2.9	エネルギー・塩分 549 3.4	エネルギー・塩分 502 3	エネルギー・塩分 502 3
		エネルギー・塩分 100 0.1	エネルギー・塩分 70 0	エネルギー・塩分 113 0	エネルギー・塩分 133 0.1	エネルギー・塩分 89 0	エネルギー・塩分 87 0.2
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)	
昼食							
		A たらのマヨネーズ焼き B たらのカレー風味焼き ごはん 味噌汁(キャベツ・揚げ) がんもの煮物 菜の花のお浸し カクテル缶 選択A 495 3.3 選択B 450 3.1	ごはん 味噌汁(なめこ・葱) 豚肉の柳川風 春雨のソテー ツナサラダ みかん缶	わかめごはん 味噌汁(麩・もやし) さわらの竜田揚げ 根菜の煮物 ほうれん草としめじの香り and え パイン缶	ごはん 中華スープ(白菜・えのき) マーボー豆腐 ギョーザ 青梗菜のナムル 黄桃缶	ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) 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	ごはん すまし汁(豆腐・万葱) さばの味噌煮 もやしの炒め物 白菜の甘酢和え みかん缶
3時		エネルギー・塩分 495 3.3	エネルギー・塩分 579 3.3	エネルギー・塩分 501 3.6	エネルギー・塩分 527 3	エネルギー・塩分 477 3.1	エネルギー・塩分 508 3.2
		エネルギー・塩分 107 0.3	エネルギー・塩分 73 0	エネルギー・塩分 87 0.2	エネルギー・塩分 122 0.2	エネルギー・塩分 106 0	エネルギー・塩分 100 0.1

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。