

〇〇 3 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	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 I単位・塩分 438 3	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 I単位・塩分 463 4.4	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 I単位・塩分 463 4.4	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 I単位・塩分 523 3.7	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 I単位・塩分 486 3.2	ごはん 味噌汁 鶏肉の中華野菜あん じゃが芋の金平 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 I単位・塩分 426 3.6
3時	クリームパン・紅茶 I単位・塩分 131 0.1	くずまんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 48 0	くずまんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 48 0	たいやき・ほうじ茶 I単位・塩分 106 0	フルーチェ・紅茶 I単位・塩分 56 0.2	プチドック・紅茶 I単位・塩分 100 0.1
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	あんかけ焼きそば シューマイ 春雨サラダ パイン缶 I単位・塩分 595 5.1	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 I単位・塩分 433 4.9	ごはん 中華スープ 蒸し鶏のバンバンジーソース ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ 黄桃缶 I単位・塩分 478 2.6	ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き 肉団子と大根の煮物 小松菜のピーナッツ和え みかん缶 I単位・塩分 504 3.6	《郷土料理》よこすか海軍風カレー 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 I単位・塩分 472 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 I単位・塩分 444 3
3時	ゼリー・紅茶 I単位・塩分 73 0	たいやき・ほうじ茶 I単位・塩分 106 0	シュークリーム・紅茶 I単位・塩分 100 0.1	ショコラケーキ・紅茶 I単位・塩分 107 0.3	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0.1	手作り南瓜ようかん・ほうじ茶 I単位・塩分 78 0.2
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 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 I単位・塩分 546 3.1	豚丼 すまし汁 ふろふき大根 コーンサラダ パイン缶 I単位・塩分 459 3.5	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 車麩の卵とじ インゲンの胡麻ドレ和え カクテル缶 I単位・塩分 499 3.1	ごはん 味噌汁 《リクエスト》かれのいの煮付け 茄子の中華炒め キャベツのゆかり和え みかん缶 I単位・塩分 422 2.9	ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 里芋のおかか煮 白菜の昆布和え 漬物 I単位・塩分 390 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 I単位・塩分 549 3.4
3時	ゼリー・紅茶 I単位・塩分 73 0	プチドック・紅茶 I単位・塩分 100 0.1	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0	パンケーキ・紅茶 I単位・塩分 87 0.2	ロールケーキ・紅茶 I単位・塩分 113 0	プリン・紅茶 I単位・塩分 89 0
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 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 I単位・塩分 502 3	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 I単位・塩分 461 3.6	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 I単位・塩分 580 3.3	グリーンピースごはん 味噌汁 《リクエスト》さわらの竜田揚げ 根菜の煮物 菜花のお浸し カクテル缶 I単位・塩分 516 3.2	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 青梗菜のナムル 黄桃缶 I単位・塩分 524 3	A たらの醤油マヨ焼き B たらのカレー風味焼き ご飯 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
3時	クレープ・紅茶 I単位・塩分 103 0.1	たいやき・ほうじ茶 I単位・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 I単位・塩分 87 0.2	ロールケーキ・紅茶 I単位・塩分 113 0	手作り蒸しパン・紅茶 I単位・塩分 122 0.2	ショコラケーキ・紅茶 I単位・塩分 107 0.3
	30 (月)	31 (火)				
昼食	ごはん すまし汁 《リクエスト》さばの味噌煮 もやしの炒め物 白菜の甘酢和え 漬物 I単位・塩分 415 3.3	ごはん 春雨スープ 《リクエスト》かに玉風 もやしのナムル 南瓜の中華煮 パイン缶 I単位・塩分 452 3.3				
3時	プチドック・紅茶 I単位・塩分 100 0.1	抹茶ワッフル・紅茶 I単位・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、事故や病氣から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。

《神奈川県郷土料理》よこすか海軍カレー

明治、海軍・陸軍軍人の脚気の罹患率が高く、早急に対策を打つべき深刻な問題でした。明治17年当時海軍医だった高木兼寛はイギリス海軍で提供されていたカレー風味のシチューに小麦粉でとろみを付けて、ライスにかけたメニューを軍隊食に取り入れたのです。このメニューは具材と小麦粉により当時の軍隊食に不足していた栄養分を補うことができるものでした。その結果、明治18年には劇的な改善が見られ、脚気をほぼ撲滅することに成功したのです。

このときに採用されたメニューが現在の日本のカレーライスのルーツと言われています。その後、カレーライスは兵役を終え故郷に戻った兵士たちにより全国に広まっていきました。海軍とともに歩んできた街「横須賀」。横須賀はカレー発信の地なのです。



* 都合により献立を変更することがあります