

〇〇 3 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (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 kcal - 塩分 439 3	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 kcal - 塩分 523 3.7	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 kcal - 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 kcal - 塩分 463 4.4	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 kcal - 塩分 487 3.2	ごはん 味噌汁 鶏肉の中華野菜あん 〈茨城県郷土料理〉レンコンの金平 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 I kcal - 塩分 423 3.7
3時	クリームパン・紅茶 I kcal - 塩分 131 0.1	たいやき・ほうじ茶 I kcal - 塩分 106 0	くずまんじゅう・ほうじ茶 I kcal - 塩分 48 0	くずまんじゅう・ほうじ茶 I kcal - 塩分 48 0	フルーチェ・紅茶 I kcal - 塩分 56 0.2	抹茶ワッフル・紅茶 I kcal - 塩分 100 0.1
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (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 kcal - 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 kcal - 塩分 435 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 kcal - 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 kcal - 塩分 504 3.6	カレーライス 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 kcal - 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 kcal - 塩分 444 3
3時	芋ようかん・ほうじ茶 I kcal - 塩分 73 0	ロールケーキ・紅茶 I kcal - 塩分 113 0	シュークリーム・紅茶 I kcal - 塩分 100 0.1	ショコラケーキ・紅茶 I kcal - 塩分 107 0.3	プリン・紅茶 I kcal - 塩分 89 0.1	手作り南瓜ようかん・ほうじ茶 I kcal - 塩分 78 0.2
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (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 kcal - 塩分 546 3.1	豚丼 すまし汁 ふるふき大根 コーンサラダ パイン缶 I kcal - 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 kcal - 塩分 550 3.3	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 kcal - 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 kcal - 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 kcal - 塩分 549 3.4
3時	ゼリー・紅茶 I kcal - 塩分 73 0	プチドック・紅茶 I kcal - 塩分 112 1.2	まんじゅう・ほうじ茶 I kcal - 塩分 70 0	ゼリー・紅茶 I kcal - 塩分 73 0	パンケーキ・紅茶 I kcal - 塩分 87 0.2	クレープ・紅茶 I kcal - 塩分 104 0.1
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (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 kcal - 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 kcal - 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 kcal - 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 kcal - 塩分 516 3.2	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 468 3.3 選択B 451 3.1	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 青梗菜のナムル 黄桃缶 I kcal - 塩分 525 3.1
3時	おはぎ・ほうじ茶 I kcal - 塩分 45 0	たいやき・ほうじ茶 I kcal - 塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 I kcal - 塩分 87 0.2	梅ようかん・ほうじ茶 I kcal - 塩分 60 0	ショコラケーキ・紅茶 I kcal - 塩分 107 0.3	手作り蒸しパン・紅茶 I kcal - 塩分 122 0.2
	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
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 kcal - 塩分 416 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 kcal - 塩分 452 3.3	ごはん 沢煮椀 ぶりの照り焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し りんご缶 I kcal - 塩分 520 2.7			
3時	プチドック・紅茶 I kcal - 塩分 112 0.2	ドームケーキ・紅茶 I kcal - 塩分 117 0.1	焼プリンタルト・紅茶 I kcal - 塩分 136 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。

《茨城県郷土料理》レンコンの金平

茨城県のれんこんは、日本一の生産量を誇り、そのほとんどは霞ヶ浦や土浦市周辺で生産されています。土壌が肥え、水温が高いという自然条件がおいしいれんこんを育てるといわれており、霞ヶ浦周辺はまさにその条件に適しています。一般的に金平のれんこんは薄切りにして炒めますが、茨城県では厚めに切ったり、輪切りではなく繊維に沿って縦切りにすることも多く、よりシャキシャキとした食感を楽しめるのが魅力です。



*都合により献立を変更することがあります